જીવનપથ

₹ 10/-

Vol. No. 18, Issue No. 9 (રૂા. ૧૦/- પ્રચાર અર્થે) Mumbai, 15th June 2026

Website : www.jeevanjyot.in Total 44 Pages E-mail : jeevan_jyot@yahoo.in

ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખીનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।

'શ્રી જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર... જય શ્રી જલારામ બાપા' સામાજીક લોકહિત ધરાવતું, બિનધંધાદારી મુખપત્ર 'જીવન જ્યોત®' કેન્સર રિલીફ ઍન્ડ કેર ટ્રસ્ટ'નું નજરાણું

તસ્વીર બોલે છે 'માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા-ખેતવાડી)' પ્રેરીત જીવદયાની

આપના ઘરમાંથી બારીની બહાર ફેકેલા માથાના વાળ, દોરી, રસ્સી જેવી બારીક (ઝીણી) વસ્તુઓ નાના પક્ષીઓના પંજામાં ભરાઈ જતા તેઓ ઉડવામાં અસમર્થ રહે છે અને ઉંદર બિલાડીના શિકાર બની જતા હોય છે તેથી આપ સર્વેને જીવન જ્યોત જીવદયા વિંગ તરફથી નમ્ર વિનંતી છે આ બધી વસ્તુઓ ઘરની બહાર ન ફેંકતા કચરાપેટીમાં નાખો, જેથી અસંખ્ય અબોલ જીવોની જીવહત્યા થતા બચી જાય.

ગરીબ નિરાધાર કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના અન્નક્ષેત્રમાં તથા જીવદયા અને ટૉય લાયબ્રેરીમાં અનુદાન આપનાર અને આ અંકના સૌજન્યદાતા

માતુશ્રી દેવકાબેન મુલજી કાનજી ગાલા અને શ્રીમતી નલિનીબેન વ્રજલાલ ગાલાના સ્મરણાર્થે

હ. વ્રજલાલભાઈ ગાલા (દુર્ગાપુર/નવાવાસ-અંધેરી)

તસ્વીર બોલે છે તિબેટીયન થેરેપીની

જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા જટીલ અસાધ્ય રોગોના નિષ્ણાંત અનુભવ સિદ્ધ નાડી ચિકિત્સક કર્મા ડોકટર દ્વારા તિબેટીયન થેરેપી પર મેડિકલ કેમ્પ યોજવામાં આવ્યો. જેમાં ઘણા દર્દીઓએ આ સુવર્ણ સંધિનો લાભ લીધો.

નોંધ : તિબેટીયન થેરેપીના મેડિકલ કેમ્પ સંસ્થામાં અવારનવાર થતા રહે છે.

તસ્વીર બોલે છે જલારામ અન્નદાનક્ષેત્રની

બહારગામથી આવતા દર્દીઓ અને તેમના બરદાસીઓને જીવન જ્યોત જલારામ અન્નક્ષેત્ર અંર્તગત દરરોજ નિઃશુલ્ક શુધ્ધ અને સાત્વિક ભોજન આપવામાં આવે છે. દાનવીર દાતાઓના સહયોગ વડે સિઝન દરમ્યાન દરરોજ આંબા અને આંબાના રસની લિજજત માણી રહેલાં દર્દીઓ.

સ્થાપના : ૧૯૮૩

જીવન જ્યોત®

કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

૫/૬, કોંડાજી ચાલ, ટાટા હૉસ્પિટલની બાજુમાં, પેટ્રોલ પંપની સામે,
જેરબાઈ વાડિયા રોડ, પરેલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૨.
ટેલી.: ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫

જીવનપથ

પથદર્શક : **સ્વ. ખેતશી માલશી સાવલા** (રાયણવાળા)

સ્થાપક :
હરખચંદ કે. સાવલા (બાડા)

પ્રકાશકઃ જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

બ્રાંચ ઓફિસો

જલગામ ઓફિસ
શાહ રાઘવજી લાલજી સતરા (ગુંદાલા)
૧૦૯, પોલન પેઠ, જળગામ ૪૨૫૦૦૧.
મો. ૦૯૬૭૩૩૬૪૨૯૦

કલકત્તા ઓફિસ :
વિનેશ શેઠ (ગોપાલ)
૫, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, ખૈરૂ પ્લેસ,
કલકત્તા - ૭૦૦૦૭૨

સાંગલી - કોલ્હાપુર
મીના જેઠાલાલ મારૂ (હાલાપર)
મો. ૭૭૦૯૯૦૦૪૩૩

નાલાસોપારા ઓફિસ :
૧૨, લક્ષ્મી શોપિંગ સેન્ટર, રાધાકૃષ્ણ હોટલની બાજુમાં, તુલીંજ રોડ, નાલાસોપારા (ઈ)
ખુશ્બુ ગાલા- ૮૯૨૮૭૬૫૩૦૧

જીવન જ્યોત મેડિકલ સેંટર,
આર/૩, શ્રી સ્વામી સમર્થ સોસાયટી, દાદોજી કોંડદેવ સ્ટેડિયમની સામે, થાણે (વેસ્ટ), પીન -૪૦૦ ૬૦૧.

જ્યાં પાના ફરે ત્યાં

તંત્રીની કલમે	૫
ચિંતનના ચિદાકાશમાં	૭
બંધન અને મુક્તિ	૮
ડાબા હાથે વીંટી કેમ?	૯
શું પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં યમ-નિયમ જેવા વ્રતોનું પાલન....	૧૧
પિતા : એક સર્જનહાર	૧૨
સુખનું રહસ્ય	૧૩
બોધકથા - ચહેરા પર મુખવટો	૧૪
પિતૃદિવસની હાર્દિક શુભેચ્છા	૧૭
વડ સાવિત્રી વ્રત	૨૧
નવલકથા- ‘કુંતી’	૨૨
“તમને ખુશ રાખી શકે એવી અગત્યની વ્યક્તિ	૨૭
જીવન જીવવાની સૌથી સરળ અને સાચી રીત	૩૦
કિડની રોગ અને એનું નિરાકરણ	૩૨
આજે મનમાં શું છે?	૩૪
બીકાનેરનું ઘી-દેરાસર	૩૬
સમય જૂનો હતો	૩૯
વાનગીનો રસથાળ - ગ્લુટન ફ્રી જુવારના ઢોસા	૪૦
હાસ્યના હસગુલ્લા	૪૨

જીવનપથ દર મહિનાની ૧૫મી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
(કાયદાકીય અધિકાર ક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે.)

હવે વેબસાઈટ ઉપર “જીવનપથ” વાંચી શકો છો. **www.jeevanjyot.in**
★ ટ્રસ્ટ રજી. નં. P.T.R.E.-17259 (M) ★ F.C.R.A. 083780700
★ CSR Registration No. CSR 00002659
★ Donation Exe. U/S 80 G (S) of I.T. Act obtained permanently vide No. TECH/MC.ME/80G/53
Email : jeevan_jyot@yahoo.in

ૐ અરિહંતે નમો નમઃ
સંસારના પ્રત્યેક જીવની પ્રત્યેક પળ મંગલમય થાય એવી ભાવના મારી હર પળ હો...

તંત્રી સ્થાનેથી.....

જિંદગીની વાસ્તવિકતા સ્વીકારી લો...

ન હમે કસ્તી ડૂબને કા ગમ થા, ન હમે ખુદ ડૂબને કા ગમ થા
ગમ હૈ તો ઈસ બાત કા, કી જહાઁ હમ ડૂબે વહાઁ પાની કમ થા.

કવિએ કેટલી સચોટ વાત વ્યક્ત કરી છે. આપણા જીવનમાં કંઈ કેટલીયે મોટી મોટી ચિંતાઓ, કારણો બનતા હોય છે. પરંતુ આપણે તો નાની નાની સુલક વાતોમાં આપણી વ્યથાને વ્યક્ત કરતા હોઈએ છીએ. બજારમાં ઉથલ પાથલ થઈ, ગેસ લેટથી મળશે, રીઝલ્ટ ઓછું આવશે, ઓછા ટકા મળશે, બસ કે ટ્રેન લેટ મળશે આવાં કંઈ કેટલાય કારણ વગરના દુઃખો અને વ્યથાને પાળી પોષી રહ્યા છીએ. આવા વાઝણાં દુઃખની પરંપરા ખડી કરી શકીએ છીએ. સનાતન કાળથી આ ચક્ર ચાલતું આવે છે. માટે જ જિંદગી જેવી છે તેવી સ્વીકારી લો. આવા શુલ્ક કારણોથી દુઃખી થવા કરતાં જિંદગીનો વિરોધ કરી અશાંત અને દુઃખી થનારા પોતાની આસપાસ નેગેટીવ ઓરાને નોતરે છે. અનકોન્સેશ માઈન્ડમાં એનો ઘેરો પ્રભાવ પડે છે. જેના લીધે આપ આપની પ્રગતિના બાધક બની પ્રગતિના સોપાનો ચડવામાં વિલંબન પામો છો.

જિંદગીની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારી લો તો આવા કારણો તમને નડતા નથી. અને આપણે આનંદમાં જીવી શકીએ.

પાણીનું એક ટીપું આગળ જતા ધારા બને છે. પછી એમાથી ઝરણું બને છે. ત્યાર બાદ એ નદી બને છે અંતે એ સાગરનું સોહામણું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. એક નાનું બિંદુ વામનમાંથી વિરાટ બનીને જગતનો જળ રાશીનો શ્રોત બની શકે છે. પરંતુ એ શક્ય ક્યારે બન્યું જ્યારે પાણીના એક ટીપાએ પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખ્યું, જો એ ટીપાએ પોતાનું અસ્તિત્વ મીટાવી દીધું હોત તો સાગરનું સોહામણું સ્વરૂપ પામી ન શક્યું હોત. ■

વાચક ગણ, જીવનપથમાં પ્રસિધ્ધ થતાં લેખ-કાવ્ય-નવલિકા-નોવેલ તથા અન્ય લખાણ જે તે લેખકોના મંતવ્ય હોય છે, એમાં પ્રસિદ્ધ થતાં કોઈપણ લેખ કે અન્ય સાહિત્ય સાથે તંત્રી મંડળ કે ટ્રસ્ટી મંડળ સહમત છે એમ માની લેવું નહીં. આ આખો પ્રયાસ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના ઉત્થાન માટે છે. છતાં ઉપસ્થિત થનાર વાદ માટે ન્યાયક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે. - ***જીવનપથ તંત્રી મંડળ***

-: ખાસ નોંધ :-

સંસ્થાની ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી નિહાળી ગર્વમેન્ટ ઑફ ઈંડિયાની મિનીસ્ટ્રી ઑફ ફાઈનાન્સ તરફથી વિદેશથી અનુદાન સ્વીકારવાની વિશેષ મંજૂરી મળી છે. તો જે પણ દાતા અનુદાન આપવા ઈચ્છતા હોય તેઓ FCRAના બેંક એકાઉન્ટ નં. સંસ્થાના કાર્યાલયમાંથી મેળવી લેવા વિનંતી.

જાણવા મળ્યા પ્રમાણે કોઈક અજ્ઞાત વ્યક્તિ જીવન જ્યોત સંસ્થાનું નામ વાપરી ડુપ્લીકેટ રસીદ અને સર્ટીફીકેટ છપાવી અનુદાન ભેગું કરી રહ્યા છે. દાતાઓને જરાક પણ કોઈ શંકા લાગે તો જીવન જ્યોત સંસ્થાના કાર્યાલયમાં સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

છાપા, ચોપડા, પસ્તી, કપડાં, રમકડાં, દવાઓ, ઘરવખરીની વસ્તુઓ તેમજ વિવિધ સ્ક્રેપ જીવન જ્યોત સંસ્થાની રસીદ વગર ન આપવા નમ્ર વિનંતી.

શ્રી જલારામ અન્નક્ષેત્ર

શ્રી એલ.ડી. શાહ (બિદડા) પ્રેરિત શ્રી જલારામ અન્નક્ષેત્ર ટાટા હોસ્પિટલ પાસે, વાડિયા હોસ્પિટલ પાસે તથા જે.જે. હોસ્પિટલની અંદર બહારગામથી આવેલ કેન્સરગ્રસ્ત તથા અન્ય મોટી બિમારી લઈને મુંબઈને આંગણે સારવાર લેવા આવતા પરિવારો માટે કાર્યરત છે જેમાં નિર્ધન, નિરાશ્રિત એવા પરિવારો મોટે ભાગે લાભ લે છે. આપ આપનું અનુદાન **જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ**નો **સેવિંગ એકાઉન્ટ** નીચે આપેલ બેંકમાં ડ્રાફ્ટ, ચેક અથવા રોકડેથી ભરી શકશો. કાઉન્ટર સ્લીપ અમને પોસ્ટ કરો ને ફોન પર અમને જાણ કરો કે કઈ યોજના માટે તમે પૈસા ભર્યા છે. તો અમે તમને સર્ટીફાઈડ રસીદ મોકલી આપીશું.

દાતા પાસેથી ઉપરોક્ત વિગત ન મળવાથી આપના આપેલ અનુદાનની રકમ પર સંસ્થાને ૩૩% ટેક્ષ ભરવો પડે છે. જેનાથી કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ માટે ફંડ ઓછું વાપરી શકીએ છીએ.

સંપર્ક મો. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫

બેંકનું નામ / IFSC નં.	ખાતા નં.	બ્રાંચ
બેંક ઓફ મહારાષ્ટ્ર MAHB0000563	20059826756	પરેલ ભોઈવાડા

પુણ્યનું ભાથુ બાંધવા માટેના વિકલ્પો

એક સમયનું સંપૂર્ણ સાદુ ભોજન	૧૪,૫૦૦/-
એક સમયનું સંપૂર્ણ મિષ્ટાન ભોજન	૨૬,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (ટાટા હોસ્પિટલ પાસે)	૪,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (ટાટા હોસ્પિટલ પાસે)	૭,૦૦૦/-
જમવા માટેની પંચવર્ષીય મિતી યોજના (ટાટા હો.)	૧૮,૦૦૦/-
જમવા માટેની કાયમી મિતી યોજના (ટાટા હો. પાસે)	૪૫,૦૦૦/-
આખો દિવસ હળદર, સાકર વાળુ દુધ (ટાટા હો. પાસે)	૮૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (જે. જે. / વાડિયા હોસ્પિટલ પાસે)	૪,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (જે. જે. / વાડિયા હોસ્પિટલ પાસે)	૭,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (સાંગલી હોસ્પિટલ)	૨,૫૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (સાંગલી હોસ્પિટલ)	૫,૦૦૦/-
વિશેષ સભ્ય	૩૧,૦૦૦/-
બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ	૪૦,૦૦૦/-
દર્દીઓની એક દિવસની પિકનીક	૩૦,૦૦૦/-
ચેરી. એલોપેથીક ડિસ. માસિક ખર્ચ	૩૦,૦૦૦/-
એક કેન્સર ચેકઅપ કેમ્પ (૧૦૦ વ્યક્તિ)	૪૦,૦૦૦/-
વિવિધ પ્રકારના મેડીકલ ચેકઅપ કેમ્પ (૧૦૦ વ્યક્તિ)	૪૦,૦૦૦/-
ટોયબેંક માસિક ખર્ચ	૨૦,૦૦૦/-
ચેરી. હોમિયોપેથીક ડિસ. માસિક ખર્ચ	૧૫,૦૦૦/-
મહિને ૧ દર્દીના (દત્તક)	૨૫,૦૦૦/-
મહિને પ્રતિ દર્દીનું રેડીયેશનનો ખર્ચ	૧૫,૦૦૦/-
એક મહિનાની કબુતરની દવા	૭,૫૦૦/-
એક દિવસીય અનાજ માટેનો નકરો	૨,૫૦૦/-
સામાન્ય સભ્ય	૨,૦૦૦/-
એક દિવસીય સૂકા ઘાસનો નકરો	૨,૦૦૦/-
એક દિવસીય લીલા ઘાસનો નકરો	૧,૫૦૦/-
એક દિવસીય ગાય માટે રોટલી	૧,૦૦૦/-
એક દિવસીય કુતરા માટે દૂધ	૧,૦૦૦/-
વિવિધ કબ્બુતરખાનામાં ચણનો નકરો	૧,૦૦૦/-
એમ્બ્યુલન્સ	૧,૦૦૦/-
ઓઝોનથેરેપી	૫૦૦/-
દાતાને નામે કાયમી યોજના	૧૨,૫૦,૦૦૦/-
સ્પોન્સરશીપ -૧ વર્ષના	૧,૨૫,૦૦૦/-
પેટ્રનશીપ	૧,૨૫,૦૦૦/-
વાઈસ પેટ્રનશીપ	૭૫,૦૦૦/-

ઈર્ષા એવી આગ છે જે પહેલા પોતાને જ જલાવી નાખે છે.

ચિંતનના ચિદાકાશમાં

- શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

સ્વસ્ખલનાઽરક્ષણમ્ ।
(પોતાના દોષનો બચાવ ન કરવો)

ધૂપ-ધૂમાડો અને ધુમ્મસ, એ ત્રણેયમાં કોઇ એક સામાન્ય અથવા તો સમાન વાસ્તવિકતા હોય તો એ આ છે કે એ ત્રણેયની ઉપસ્થિતિમાં સામે જે પણ હોય છે એ કદાચ એકદમ સ્પષ્ટ દેખાતું નથી.

પણ સબૂર!

એ છતાં ધૂપ મનને ગમે છે, ધુમ્મસ મનને કદાચ નથી પણ ગમતું તો'ય એટલું બધું અકળાવતું પણ નથી; પરંતુ ધુમાડો ? એ તો ત્રાસદાયક જ બન્યો રહે છે.

ક્રોધ ધુમાડા જેવો છે કે જે ન કેવળ સ્વદોષનો બચાવ જ કરે છે, પણ સ્વદોષ દર્શાવનારને જ આરોપીના પિંજરમાં મૂકી દે છે.

આની સામે રાગ ધુમ્મસ જેવો છે કે જે સ્વદોષની કબૂલાત નથી કરતો તો ભૂલ કાઢનાર પર આક્ષેપ પણ નથી કરતો, જ્યારે પ્રેમ એ ધૂપ જેવો છે કે જે સ્વદોષનો બચાવ નથી જ કરતો.

એક મજાની વાસ્તવિકતા જણાવું?

એક પણ સાક્ષીની હાજરી ન હોય, કોઈએ પણ પોતાના પર કેસ ન કર્યો હોય, વકીલો કે ન્યાયાધીશ કોઇ પણ હાજર ન હોય તો'ય પોતાની મેળે જ સામે ચડીને પોતાના દોષની કબૂલાત કરી દઈને પોતાને અપરાધી જાહેર કરતી જે એક વંદનીય કોર્ટ છે એનું નામ પ્રેમ છે.

એક વાતનો જવાબ આપો.

સમજુ દર્દી પોતાના શરીરમાં રહેલ રોગનો બચાવ કરતો રહે કે કબૂલાત કરતો રહે? સમજુ વિદ્યાર્થી પોતાના અભ્યાસમાં થતી રહેતી સ્ખલનાઓનો સ્વીકાર

કરતો રહે કે બચાવ કરતો રહે?

જેનું હૃદય પ્રેમસભર છે, સ્વજીવનમાં રહેલ દોષોની જેને અકળામણ છે એ આત્મા દોષોની કબૂલાત કરતો રહે કે બચાવ કરતો રહે?

યાદ રાખજો, ગરજ અને ગળું કપાઈ ગયા પછી જેમ બોલી શકાતું નથી તેમ આસક્તિ અને અહંકારથી મનગ્રસ્ત થઇ ગયા પછી સ્વદોષની કબૂલાત થઈ શકતી નથી. સ્વજીવનને હળવું ફૂલ રાખી દેવું છે?

દોષમુક્ત થવાની વાત પછી કરશું, પહેલા દોષબચાવથી મુક્ત થઇ જઈએ અને એ માટે હૃદયને પ્રેમથી છલોછલ બનાવીને જ રહીએ. ■

પ્રેરક વાર્તા

બંધન અને મુક્તિ

– મકરંદ દવે

રાજા મરણપથારીએ પડ્યા. મંત્રીને બોલાવી કહ્યું : ‘‘મંત્રી, મારા અવસાન પછી મારા ગુલામને ગાદીએ બેસાડજો. તેણે તન તોડીને મારી સેવા કરી છે તેનો બદલો આપવા માગું છું. ગુલામને ગાદીએ બેસાડો એ પહેલાં મારા ત્રણ કુંવરને જોઈતી એક એક વસ્તુ આપજો!’’

રાજાના મરણ પછી મંત્રીએ ત્રણે રાજકુમારોને બોલાવ્યા. પિતાની અંતિમ ઈચ્છા જણાવી. પિતાની ઈચ્છાને માથે ચડાવવા તેઓ તૈયાર થયા.

સહુથી મોટા રાજકુમારે પિતાનો રાજમહેલ માગ્યો.

બીજા કુમારે નગરની બહાર આવેલો વિશાળ બાગ માગી લીધો.

ત્રીજા કુમારે મંત્રીને કહ્યું : ‘‘મારે પિતાના રાજદરબારમાંથી કોઈ વસ્તુ જોઈતી નથી. જે ગુલામે મારા પિતાની એકનિષ્ઠાથી સેવા કરી છે તેને જ હું મારા ગુલામ તરીકે રાખી લેવા માગું છું.’’

રાજમંત્રી ચકિત બની કુમાર સામે જોઈ રહ્યા.

કુમારે કહ્યું : ‘‘મંત્રી, એ ગુલામને હાથે જ હું મારો રાજ્યાભિષેક કરાવીશ અને એને ગુલામીમાંથી મુક્ત કરીશ. પિતાની સેવાનો બદલો આપવો જ જોઈએ.’’■

દ્રષ્ટાંત કથા

ડાબા હાથે વીંટી કેમ?

રાજા જમશેદ ડાબા હાથે વીંટી પહેરનારો પહેલો રાજા હતો.

એકવાર એના વજીરોએ પૂછ્યું : ‘‘મહારાજ, સત્કર્મો કરવામાં જમણો હાથ આગળ હોય છે, તો એવા સત્કર્મી જમણા હાથને અલંકૃત કરવાને બદલે તમે ડાબા હાથને કેમ અલંકૃત કરો છો? માનનો અધિકારી ખરેખર તો જમણો હાથ છે, એને ભૂલી તમે ડાબા હાથને કેમ આટલું માન આપો છો?’’

રાજાએ કહ્યું : ‘‘જમણો હાથ તો એનાં સુકૃત્યોથી અલંકૃત છે જ, એટલે એને અલંકૃત કરવાનો પ્રશ્ન જ નથી. એથી તો કહ્યું છે કે દુષ્ટ પર ભલાઈ કરો, સજ્જનો તો આપમેળે સારા અને સુખી છે જ. વળી બીજું પણ એક કારણ છે. સદાચારી અને સત્કર્મીની હંમેશાં ઉપેક્ષા જ થતી આવી છે. સુખદુઃખનો માલિક ખુદા જેને ગુણ આપે છે, તેને ધન નથી આપતો અને ધન આપે છે તેને ગુણ નથી આપતો. ■

શ્રી જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર

જઠરાગ્નિ જો તૃપ્ત ન હોય અને બહારગામથી આવેલા કેન્સરના દર્દીઓ અને સાથે આવેલ આપ્તજન પણ ભૂખ્યો તરસ્યો હોય તે સમયે કેન્સર સામે યુદ્ધ ન લડી શકાય. અને તેથી જ જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ આવા નિરાશ્રિત દર્દીઓને દરરોજ બે સમયે શાક-રોટલી, મસાલા-ભાત, ફળ, હલ્દીવાળું દૂધ, સૂકું અનાજ વગેરે જરૂરિયાત પ્રમાણે આપે છે. આપ આમાં સહભાગી થવા **પાના નં. ૫ ઉપર** જણાવેલ બેંકમાં અનુદાન ભરી શકશો. **સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦ જી અંતર્ગત કર રાહતને પાત્ર છે.**

નામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ સ્વ. રમણિકલાલ કે. ગિઆ		
હ. સતીશ રમણિકલાલ ગિઆ	લેમિંગ્ટન રોડ	૨૬,૦૦૦/-
❖ ડિમ્પલ મનિષ મહેતા	પરેલ	૧૦,૦૦૦/-
❖ ક્રિષ્ણા કૈલાશ વાઘેલાના જન્મદિવસ નિ.		
હ. કૈલાશ ધનજી વાઘેલા	સીવુડ	૭,૦૦૦/-
❖ ભારતી રમેશ મોતા	લાલબાગ	૭,૦૦૦/-
❖ આરતી કિશોર દોશી	દહિસર	૪,૦૦૦/-
❖ તિલક શાંતિલાલ દેઢિયા	બ્રીચકેન્ડી	૪,૦૦૦/-
❖ હિતેન કપાડિયા	શિવરી	૪,૦૦૦/-

સૌ પ્રથમ તમને તમારું લક્ષ્ય નક્કી કરવું પડશે, પછી આદર્શ જીવન જીવવું પડશે.

સંસ્થાની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ દાતાઓના નામથી ચાલે છે જેમાં મુખ્યત્વે :

૧)	શ્રીમતી નલિનીબેન બિપિનચંદ્ર મહેતા	: કેન્સર ડિટેક્શન સેન્ટર
૨)	શ્રીમતી ચંપાબેન ઝુમખરામ શાહ	: કોલોસ્ટોમી બેગ સેન્ટર
૩)	શ્રીમતી સાકરબેન એલ. ડી. શાહ (બિદડા)	: જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર
૪)	શ્રીમતી ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા (કાંડાગરા-ગોરેગામ)	: જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર
૫)	શ્રીમતી પુષ્પાવંતી કિશોરભાઈ ભોજરાજ (મેરાઉ)	: એમ્બ્યુલન્સ સેવા
૬)	શ્રીમતી નયનાબેન બિપીનભાઈ દાણી (માટુંગા)	: વરિષ્ઠ નાગરીક આઈકાર્ડ સેવા
૭)	શ્રી મહેન્દ્રભાઈ મણિલાલ ગાંધી (લિંબોદ્રા)	: બ્લેક મોલાઈસીસ દવા
૮)	શ્રી ડુંગરશી મુલજી મારૂ (કારાઘોઘા)	: આધુનિક ઉપકરણો
૯)	કુ. સાઈશા-નાઈશા દાણી (માટુંગા)	: ટોયબેંક
૧૦)	માતુશ્રી ખેતબાઈ દેવરાજ મારૂ (હાલાપુર)	: ચેરી. ડિસ્પેન્સરી
૧૧)	માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)	: જીવદયા
૧૨)	માતુશ્રી ચંદ્રાબેન જયંતિલાલ ચત્રભુજ મોદી અને માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદા (સમાઘોઘા)	: હલ્દી દુધ યોજના
૧૩)	શ્રી હરીરામ માથુરામ અગ્રવાલ (ચેમ્બુર)	: ફ્રુટ વિતરણ
૧૪)	માતુશ્રી સુશીલાબેન કાંતિલાલ દાણી (હરસોલ)	: એનિમલ એમ્બ્યુલન્સ મેઈન્ટેનેંસ
૧૫)	માતુશ્રી લલિતાબેન બિહારીલાલ શાહ (સાંતાક્રુઝ)	: ઓઝોન થેરેપી સેન્ટર
૧૬)	માતુશ્રી તારાબેન જયંતિલાલ વાઘાણી (માટુંગા)	: જીવન જ્યોત ડ્રગ બેંક
૧૭)	દેવીકા સોમચંદ લાલકા (અમલનેર) (સ્વ. કુ. હંસાબેન રતનશી લોડાયા)	: કોમ્પીટીશન યોજના
૧૮)	મયુરભાઈ મહેતા તથા જીતેન્દ્રભાઈ પારેખ	: એમ્બ્યુલન્સ નિભાવ ફંડ
૧૯)	માતુશ્રી ઈંદુમતિબેન મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી (લિંબોદ્રા)	: પેથોલોજી લેબ
૨૦)	શ્રીમતી મંજુલાબેન નટવરલાલ શાહ (હરસોલ)	: બ્લડ બેંક
૨૧)	શ્રી નટવરલાલ બુલાખીદાસ શાહ (હરસોલ)	: મેડિકલ કેમ્પ
૨૨)	શ્રીમતી નલિનીબેન રસીકભાઈ જાદવજી શાહ	: એમ્બ્યુલન્સ સેવા
૨૩)	સ્વ. શ્રી ઈન્દરચંદ લખ્ખીચંદ ખીંવસરા (ધુલિયા)	: પસ્તી યોજના
૨૪)	ડૉ. રમેશ મંત્રી	: અનાજ વિતરણ
૨૫)	શ્રીમતી સાકરબેન પ્રેમજી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ (વર્લી)	: કેમોથેરેપી વિભાગ

સમાજને ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓમાં લાભ લેવા વિનંતી.

જીવનમાં ખરી સંપત્તિ ધન નથી, પરંતુ સંતુષ્ટિ છે.

યોગ વિજ્ઞાન

શું પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં યમ-નિયમ જેવા વ્રતોનું પાલન કરવું જ પડે ?

અષ્ટાંગ યોગમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને અનુષ્ઠાનના આઠ અંગો કહેવામાં આવ્યા છે. યોગનો અંતિમ ઉદ્દેશ સમાધિ પ્રાપ્તિનો છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ જલ્દી થવી જોઈએ એમ લાગતું હોય ત્યારે અતિ સંવેદનશીલ સાધક 'યમ-નિયમ'નું મહાવ્રતો પ્રમાણે પાલન કરે છે. આમ કરવું એ તેમની પ્રગતિની દૃષ્ટિએ અતિ આવશ્યક ઠરે છે. ભગવાન પતંજલિએ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ જેવા પાંચ મુખ્ય 'યમ' એટલે કે સમાજમાં અન્ય ઘટક સાથે સંબંધ રાખતી વખતે પાળવાના નીતિ નિયમો કહ્યા છે. 'નિયમ' એટલે વ્યક્તિત્વ (આંતરિક) ને વિકસિત અને તરલ કરવા માટે, મનોકાયિક યંત્રણાને શુદ્ધ કરવા માટે આચરણમાં મૂકવાની પાંચ મુખ્ય વાતો અથવા તત્ત્વો કહેલ છે, અને તે છે શોચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન. આ યમ- નિયમના પાલન વડે યોગાભ્યાસનું પરિણામ વધુ અસરકારક બને છે. એટલે કે ટૂંકમાં સર્વાંગી વિકાસ અને પ્રગતિ કરવાની દૃષ્ટિએ ભરેલું પગલું છે. આમાંના બધા અથવા અન્ય યમ-નિયમનું સો ટકા પાલન કરવાનું કોઈનાથી પણ શકય નથી. તેમ જ આ યમ-નિયમ સાપેક્ષ (Relative) હોવાથી અનેકને તેના અર્થો જુદી જુદી રીતે પ્રતીત થાય છે. તેથી તેનું પાલન સમય, સ્થળ, વ્યક્તિ, પ્રસંગ, વિચાર, સંસ્કાર વગેરેના સહકાર્યથી થવું અનિવાર્ય હોય છે. આ યમ-નિયમોનો ઉદ્દેશ યોગાભ્યાસની ઉચિત પાર્શ્વભૂમિ તૈયાર કરવાનો જણાય છે. આચાર અને વિચાર સ્થિર, અનુશાસિત અને શુદ્ધ થતાં યોગાભ્યાસના બીજા અંગો વિકસિત થતાં વાર લાગતી નથી. યમ-નિયમ વિશે ભયભીત થવાનું કોઈ કારણ નથી. કોઈપણ સભ્ય સામાજિક

ઘટક પોતે પોતાની રીતે યમ-નિયમમાં કહેલ અધિકાંશ વાતોને નૈતિક કર્તવ્ય તરીકે અમલમાં લાવે જ છે. શાળા-કોલેજમાં 'સદા સત્ય બોલો', 'સદાચાર રાખો' જેવા પાઠ શીખવાડાય જ છે. આવી જ વાતો યોગમાં ભારપૂર્વક કહેવાઇ છે. 'મહાવ્રતો' તરીકે તો નહીં પરંતુ વ્રત અથવા કર્તવ્ય તરીકે આવી વાતોને યોગાભ્યાસીએ પોતાની ક્ષમતાનુસાર અંગીકાર કરવામાં વાંધો નહીં. યમ-નિયમોનો ખોટો ભય રાખીને યોગાભ્યાસના લાભથી વંચિત રહેવાનું કોઇ કારણ પણ નથી. ■

પિતૃ દિન નિમિત્તે

પિતા : એક સર્જનહાર

થાક હતો ઘણો ચહેરા પર પણ,
અમારી ખુશી માટે અનહદ પરિશ્રમ કરતા જોયા છે.
આંખમાં ઊંઘ હતી ઘણી છતાં પણ,
ચિંતામાં જાગતા તેમને જોયા છે.

તકલીફો ચારે બાજુથી હતી પણ,
હિંમત હાર્યા વિના એકલે હાથે લડતાં જોયા છે.
કોઈને તકલીફ વર્ણવતા ન હતા, પણ
અડધી રાતે ખૂલી આખે અમારા ભવિષ્યના સપનાં સજાવતાં જોયા છે.

પાઈપાઈ ભેગી કરી અમારી ખુશી ખરીદતા જોયા છે,
એ ખુશી માટે પોતાના સ્વપ્નોને રોળતા જોયા છે.
પોતાની પસંદગીને નાપસંદ કરી,
અમારી પસંદગી અપનાવતા જોયા છે.

વ્યક્તિ એક હતા પણ વિશેષતા અનેક હતી,
પિતા સ્વરૂપે સર્જનહાર તરીકે એમને જોયા છે. ■

પ્રેરક વાર્તા

સુખનું રહસ્ય

એક નાનકડા ગામમાં, બધા લોકો એકબીજાને ઓળખતા હતા. સમયાંતરે બધા લોકો ભેગા થતા કોઈને કોઈ બહાને સૌ સાથે મળવાનું તેમને ગમતું હતું. ગામમાં નાના મોટા કુટુંબો, મિત્રોના ગ્રુપો અને કેટલીક એકલવાયી વ્યક્તિઓ પણ હતી.

એક મધ્યમ વયનો માણસ હંમેશા આ બેઠકોમાં હાજર રહેતો. દરેક સામૂહિક કાર્યક્રમમાં તેનો ઉત્સાહભર્યો ભાગ રહેતો. તેની હાજરી સૌને આનંદ આપતી. પણ થોડા સમય પછી એ માણસે અચાનક જ આ બેઠકોમાં આવવાનું બંધ કરી દીધું. કોઈને કંઈ કહ્યા વગર તે એકલો થવા લાગ્યો. ગામના વડીલ સરપંચે વિચાર્યું ''ચાલો જઈને પૂછીએ શું થયું હશે ?''

એક ઠંડી સાંજે સરપંચ એ માણસના ઘરે પહોંચ્યા. એ માણસ એકલો તાપણા પાસે બેઠો હતો. સરપંચને એણે આવકાર્યા પણ કોઈ ખાસ વાતચીત ન થઈ. બંને જણ એ તાપણાની જ્વાળાઓને જોઈને શાંતિથી બેઠા રહ્યા.

થોડા સમય પછી સરપંચ ઊભા થયા અને તાપણામાંથી એક મોટો બળતો લાકડાનો ટૂકડો બહાર કાઢી બાજુએ મૂકી દીધો. એ માણસે આ ચૂપચાપ જોયું. થોડા જ સમયમાં એ ટૂકડાની જ્વાળાઓ ધીમી પડી ગઈ અને એ કાળાશ ભરેલો ઠંડો લાકડાનો ટૂકડો બની ગયો. થોડી વાર પછી સરપંચે એ જ ટૂકડો પાછો તાપણામાં મૂક્યો અને તરત જ એ ટૂકડો ફરી તેજસ્વી બની બળવા લાગ્યો.

જ્યારે સરપંચ નીકળવા લાગ્યા ત્યારે એ માણસ બોલ્યો, ''તમારા આવવા બદલ અને આપેલી શીખ માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. હું જલ્દી જ ગ્રુપમાં પાછો આવીશ.''

વાર્તાનો સારઃ જીવનમાં ગ્રુપ કે સમાજ કેમ મહત્ત્વના છે? કારણકે દરેક સભ્ય બીજા સભ્યો પાસેથી ઊર્જા, પ્રકાશ અને પ્રેરણા મેળવે છે. બધા સાથે રહીએ તો તેજસ્વી બનીએ અને એકલા રહીએ તો ધીમે ધીમે બુઝાઈ જઈએ. ક્યારેક ગેરસમજ કે થાક લાગતો હોય તો પણ સંપર્કમાં રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. આપણે મળવા, વાતચીત કરવા, શીખવા અને એકબીજાને હિંમત આપવા માટે મળતા રહીએ છીએ. ચાલો, હવેથી નક્કી કરીએ કે આ જ્વાળાને જીવંત રાખીએ. ■

જ્ઞાન એ જીવનનું પ્રકાશ છે, જે તમને અંધકારથી બહાર લાવે છે.

બોધકથા

ચહેરા પર મુખવટો

- અનુવાદ : આદિત્ય વાસુ

સમસ્યા

એક દરબારી ઘણા દિવસો સુધી ગેરહાજર રહેવાને લીધે બાદશાહ અકબરના ગુસ્સાનો ભોગ બન્યો. ગુસ્સામાં આવી બાદશાહે તેને દરબારમાંથી કાઢી મૂક્યો અને કહ્યું, ''ફરી ક્યારેય તારું મોઢું મને બતાવીશ નહીં.''

આ દરબારી તરત મદદ માટે બીરબલ પાસે દોડયો. આ દરબારીએ પોતાની વીતકકથા કહી. તેની પત્ની અને માતા બંને બીમાર પડી ગયાં હતાં. તેનો દીકરો ઘરમાં ધ્યાન નહોતો આપતો અને ખરાબ સોબતે ચડી ગયો હતો. ઘર અસ્તવ્યસ્ત થઈ ગયું હતું તેથી તે દરબારમાં હાજરી આપી શક્યો ન હતો. આ બધું સાંભળી બીરબલે તેને મદદ કરવાનું નક્કી કર્યું.

બીરબલનો ઉકેલ

થોડા દિવસો પછીની વાત છે. અકબર એકદમ ઉદાસ મૂડમાં હતો. કોઈ તેને હળવો કરી શકે તેમ ન હતું. એ જ દિવસે એક માણસ હસવું આવે તેવો મુખવટો પહેરીને દરબારમાં આવ્યો જેને જોઈને બધા જ હાજર દરબારીઓ હસી હસીને લોટપોટ થઈ ગયા.

જ્યારે અકબરને ખબર પડી એટલે તે દરબારમાં આવી પૂછવા લાગ્યો કે, ''શું વાત છે? કેમ આટલો અવાજ આવે છે?''

જ્યારે પેલા મુખવટા સાથેના માણસને અકબર સામે રજૂ કરવામાં આવ્યો ત્યારે તે પણ હસ્યા વગર ન રહ્યો અને એકદમ હળવોફૂલ થઈ ગયો. અકબરે તે માણસને કહ્યું, ''મુખવટો હટાવી દો. હું તમને ઉદાર હાથે બક્ષિસ આપીશ.''

મુખવટો પહેરેલા માણસે કહ્યું, ''જહાંપનાહ, હું મુખવટો ઉતારી શકું તેમ નથી. હું તે જ વ્યક્તિ છું જેને આપે દરબારમાંથી કાઢી મૂકી હતી અને ફરી આપને મોઢું ન બતાવવાની તાકીદ કરી હતી અને તેથી જ મેં મુખવટો પહેર્યો છે.''

અકબરને તરત ખબર પડી ગઈ કે આ બીરબલનો જ તુક્કો હશે તેથી તરત જ એ દરબારી સામેનો હુકમ પાછો ખેંચી લીધો.

શીખ :

જ્યારે બીજી કોઈ પણ વાત કારગત ન નીવડે ત્યારે હાસ્ય ઘણું કામ કરી જાય છે. ક્યારેક ઑફિસમાં એવું બને છે કે 'બોસ' ગેરવાજબી વલણ કે વર્તન કરવા માંડે છે ત્યારે કર્મચારીઓને દિવસ આનંદમાં પસાર કરવા માટે હાસ્યમિશ્રિત તરકીબો કરવી પડે છે. જેથી તેઓ તેમની જાતને અને નોકરીને બચાવી શકે. આથી જ્યારે બધું જ નિષ્ફળ જાય ત્યારે રમૂજનો ઉપયોગ કરી જોજો - કદાચ તમારું કામ થઈ જાય. ■

કેન્સરની ભયાનકતા સામે હૂંફનું કવચ...

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❉ રમેશ કેનિયા			
હ. ભાવિન રમેશ કેનિયા		ગોરેગામ	૧૧,૦૦૦/-
❉ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
❉ હસમુખ વિસનજી કેનિયાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. ઈન્દુમતીબેન હસમુખ કેનિયા	બારોઈ	ખેતવાડી	૫૦૦/-

આ પુસ્તક વાંચી લીધા પછી **પસ્તીમાં** નાંખી ન દેતાં તમારા કુટુંબમાં કે મિત્રોમાં ફરતું રહે અને **કેન્સરના** દર્દીઓ માટે **હુંફનું કવચ** બનવા અનુમોદન અર્થે ફેલાવો કરતાં રહો એવી અનુમોદના.

પ્રિય વાચકો, આપે આપનું લવાજમ ન ભર્યું હોય તો વાર્ષિક (રૂા.૨૦૧/-) કે આજીવન (રૂા.૨૦૦૧/-) લવાજમ ભરી સંસ્થાને સહાયભૂત થાઓ. જો આપની પાસે બે કોપી આવતી હોય તો સંસ્થાના કાર્યાલયમાં ફોન કરી જણાવશો.
મોબાઈલ નં. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫
'જીવનપથ' માસિક ગુજરાતી, હિંદી અને અંગ્રેજી - ત્રણ ભાષામાં પ્રકાશિત થાય છે.
જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ - ૫/૬, કોંડાજી ચાલ, ટાટા હૉસ્પિટલની પાસે, જેરબાઈ વાડિયા રોડ, પરેલ, મુંબઈ-૧૨.

માતુશ્રી ચંદ્રાબેન જયંતિલાલ ચત્રભુજ મોદી અને માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદા (સમાઘોઘા) હલ્દી દુધ યોજના

ગાયનું દુધ અને હલ્દી પાવડર જેવા ઔષધી ગુણ વડે કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓની એસિડીટી, દવાઓની તીવ્ર ગરમી સામે રક્ષણ મળે અને તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે એવા આશયથી હલ્દી દુધ યોજના ચાલુ કરવામાં આવી છે. જેનો એક દિવસનો નકરો રૂ. ૭૦૦/- રાખવામાં આવ્યો છે. એવા સહૃદયી દિલેરદાતાઓની યાદી આ પ્રમાણે છે.

સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦ જી અંતર્ગત કર રાહતને પાત્ર છે.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ હસમુખ વિસનજી કેનિયાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. ઈન્દુમતીબેન હસમુખ કેનિયા	બારોઈ	ખેતવાડી	૭,૦૦૦/-
❖ માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદાના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. પરિંદાબેન રશ્મીકાંત ભેદા	સમાઘોઘા	માટુંગા	૧,૫૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ આયુષ સતીશ મહેતા અને			
માનસી દિપીન મહેતા		ડોંબિવલી	૮૦૦/-
❖ કરણ દેઢિયા		પરેલ	૮૦૦/-

માનવતાના સાદને મળ્યો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ ઓમાનંદ ઈન્ડસ્ટ્રીસ		નાગપુર	૨૦,૦૦૦/-
❖ અતુલ કાંતિલાલ સાંઘાણી		અંધેરી	૧૫,૫૦૦/-
❖ કિશોરચંદ્ર કાટકોરિયા		બોરીવલી	૧૦,૦૦૦/-
❖ જ્યોતિબેન ગિરધરલાલ તન્ના		કાંદિવલી	૧૦,૦૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ નિતિન શાહ		ઘાટકોપર	૫૦૦/-

સાચી મૈત્રી એ છે જે શીખવાડે, સાથ આપે અને ગમે તે સમયે ઉપસ્થિત રહે.

રણમાં ખીલ્યું ગુલાબ

પિતૃદિવસની હાર્દિક શુભેચ્છા

- મધુસુદન જોશી

તેઓ એક ઇન્ટરનેશનલ શાળાના ભભકાદાર બગીચામાં સુકાયેલા છોડ કાઢી રહ્યા હતા, ધૂળ અને ગરમીની તેમના પર કોઈ અસર નહોતી. ''ગંગાદાસ, આચાર્યશ્રી તમને મળવા માંગે છે, હમણાં જ.'' છેલ્લા બે શબ્દો પટાવાળાએ તાકીદ ઉભી કરવા માટે ભાર દઈને કહ્યા.

તેઓ ઝડપથી ઉભા થયા, એમના હાથ ધોઈને લુછી નાખ્યા અને આચાર્યની ઓફીસ તરફ ચાલવા લાગ્યા.

તેઓ એક નિષ્ઠાવાન કાર્યકર હતા, તેમણે ક્યારેય કામચોરી નથી કરી.

ઠક.. ઠક..

''તમે મને બોલાવ્યો મેડમ?''

''અંદર આવો...'' એક ખારાશ સાથેના આદેશપૂર્ણ અવાજે તેમને વધુ ડરાવી મૂક્યા.

ભૂખરા રંગનાં વ્યવસ્થિત રીતે બાંધેલા વાળ, સાદી પણ ડિઝાઇનર સાડી અને નાકની ટોચ પર રાખેલા એમના ચશ્માં..

તેમણે ટેબલ પર મુકેલા કાગળ સામે ઈશારો કરીને કહ્યું, ''આ વાંચો...''

''પણ મેડમ, હું એક અભણ માણસ, અંગ્રેજી ના વાંચી શકું. મેડમ મારાથી કોઈ ભૂલ થઇ હોય તો મને માફ કરો. મને હજી એક તક આપો. મારી દીકરીને આ શાળામાં મફતમાં ભણાવવા માટે હું આપનો કાયમનો ઋણી છું. મેં મારી દીકરી માટે આવી સારી જિંદગીની ક્યારેય કલ્પના પણ નહોતી કરી.''

અને તેઓ લગભગ ધ્રૂજવા લાગ્યા.

''ઉભા રહો, તમે તો ઘણું બધું ધારી લીધું... અમે તમારી દીકરીને તેની હોશિયારી અને તમારી નિષ્ઠાને લીધે પરવાનગી આપી છે. મને કોઈક શિક્ષકને બોલાવવા દ્યો, અને તે આ વાંચીને તમારા માટે ભાષાંતર કરી આપશે. આ તમારી દીકરીએ લખ્યું છે, અને મારે એ તમને વંચાવવું છે.''

થોડી જ મિનિટોમાં શિક્ષકને બોલાવાયા અને તેમણે વાંચવાનું શરૂ કર્યું. અને દરેક વાક્યને હિન્દીમાં પણ અનુવાદ કર્યું.

તેમણે વાંચ્યું -

''આજે અમને માતૃત્વ દિવસ પર લખવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું.

હું બિહારના એક નાના ગામથી છું, એક નાનું ગામ જ્યાં શિક્ષણ અને દવા હજુ પણ દૂરનાં સપના જેવું લાગે છે. આના લીધે આજે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકને જન્મ આપતાની સાથે જ મૃત્યુ પામે છે. મારી માતા પણ તેમાની એક હતી, તેણે મને ક્યારેય એના હાથમાં તેડી નથી.

મારા પિતા મને તેડનાર સૌથી પ્રથમ વ્યક્તિ હતા, અને કદાચ છેલ્લા પણ. દરેક જણ દુઃખી હતા. કારણકે, હું એક છોકરી હતી અને મારી પોતાની માને ભરખી ગઈ હતી. મારા પિતાને તરત જ બીજા લગ્ન કરી લેવા માટે કહેવામાં આવ્યું હતું, પણ તેમણે ના પાડી. મારા દાદા-દાદી એ તેમને તાર્કિક, અતાર્કિક અને ભાવનાશીલ કારણો આપી ખૂબ દબાણ કર્યું પરંતુ તેઓ સહેજ પણ ટસના મસ ન થયા. મારા દાદા-દાદીને પૌત્ર જોતો હતો, તેમણે પપ્પાને લગ્ન માટે બહુ જ ડરાવ્યા અને કહ્યું કે જો તેઓ લગ્ન નહી કરે તો દાદા-દાદી તેમનો ત્યાગ કરશે.

તેમણે બે વાર પણ વિચાર ના કર્યો અને તેમણે બધું જ છોડી દીધું, તેમની એકરોની જમીન, એક સુંદર ગુજરાન, આરામદાયક ઘર, ઢોર અને તે તમામ વસ્તુઓ કે જે ગામડામાં જીવવા માટે સારી ગણાય છે.

તેઓ આ વિશાળ શહેરમાં મને તેમના ખોળામાં લઇને કંઈપણ લીધા વગર આવ્યા. જીવન ખૂબ જ કઠોર હતું, તેમણે દિવસ અને રાત સખત મહેનત કરી. મારી ખૂબ જ પ્રેમ અને પરેજી સાથે દેખરેખ કરી.

હવે મને સમજાય છે કે મને ભાવતી દરેક વાનગી માટે તેમણે શા માટે અચાનક જ અણગમો ઉભો કર્યો હતો, કારણકે, થાળીમાં એ વાનગીનો ફક્ત એક જ ટુકડો વધ્યો હતો. તેઓ એવું કહેતા કે, તેમને તે વાનગીથી નફરત છે અને હું એવું માનીને ખાઇ જતી કે એમને એ વાનગી ભાવતી નથી. પણ, જેમ જેમ હું મોટી થતી ગઈ મને કારણ ખબર પડી કે બલિદાન શું છે. એમણે મને શક્ય એટલી સગવડતા તેમની ક્ષમતા બહાર જઈને આપી છે.

આ શાળાએ એમને છત આપી, સમ્માન આપ્યું અને સૌથી શ્રેષ્ઠ ભેટ, તેમની દિકરીને પ્રવેશ આપ્યો.

જો પ્રેમ અને કાળજી મા ની વ્યાખ્યા છે, તો મારા પિતા એમાં વ્યવસ્થિત

બેસે છે.

જો કરુણા મા ની વ્યાખ્યા છે, તો તેમાં પણ મારા પિતા વ્યવસ્થિત બેસે છે.

જો ત્યાગ મા ની વ્યાખ્યા છે, તો તેઓ તેમાં પણ સૌથી ઉપર છે.

ટૂંકમાં કહુ તો કાચલીમાં જો માતા પ્રેમ, કાળજી, ત્યાગ અને કરુણાથી બને છે, તો મારા પિતા દુનિયાના સૌથી શ્રેષ્ઠ મા છે.

માતૃત્વ દિવસ પર હું મારા પિતાને ધરતી પરના મારા શ્રેષ્ઠ માવતર બનવા માટે શુભેચ્છા આપવા માંગું છું. હું તેમને સલામ કરું છું અને ગર્વથી કહું છું કે, આ શાળામાં કાર્ય કરતા મહેનતુ માળી મારા પિતા છે.

હું જાણું છું કે, શિક્ષકના આ વાંચ્યા પછી પરીક્ષામાં કદાચ હું નાપાસ થાઉં, પણ આ એક ખૂબ જ નાની ભેટ મારા નિઃસ્વાર્થ પિતાને અર્પણ કરું છું.

આભાર.

ઓફિસમાં નિરવ શાંતિ હતી. કોઈપણ ગંગાદાસના હળવા ડૂસકા સાંભળી શકતું હતું. ગમે તેવો જ્વલનશીલ સૂર્ય પણ તેના કપડા ભીના ના કરી શકતો, પણ તેની દિકરીના માસુમ શબ્દોથી તેની છાતી આંસુઓથી ભરાઈ ગઈ હતી. તેઓ ત્યાં હાથ વાળીને ઉભા હતા.

તેમણે શિક્ષકનાં હાથમાંથી કાગળ લીધો અને તેની છાતી પાસે મૂકીને એક ડૂસકું ભર્યું.

આચાર્ય ઉઠ્યા અને ગંગાદાસને ખુરશી અને પાણી આપ્યા અને કઈક કહ્યું. પણ, નવાઈ સાથે આ વખતે તેમના અવાજના ખારાશની જગ્યા હૂંફ અને મીઠાશે લઇ લીધી હતી.

‘‘ગંગાદાસ, તમારી દીકરીને આ નિબંધ માટે ૧૦ માંથી ૧૦ ગુણ આપ્યા છે. શાળાનાં ઈતિહાસમાં માતૃત્વ દિવસ પર લખાયેલ આ સૌથી શ્રેષ્ઠ નિબંધ છે. અમારે કાલે માતૃત્વ દિવસ નિમિત્તે શાળામાં ખૂબ જ ભવ્ય સમારંભ છે. અને શાળાના તમામ વ્યવસ્થાપક મંડળે આ કાર્યક્રમ માટે તમને મુખ્ય અતિથિ તરીકે બોલાવવાનું નક્કી કર્યું છે.

આ એક ગૌરવની વાત છે કે કેવી રીતે તેના બાળકને આગળ લાવવા માટે એક પુરૂષ પ્રેમ અને બલિદાન આપી શકે છે. અને આ એ વાત સાબિત કરે છે કે પૂર્ણ માવતર બનવા માટે સ્ત્રી હોવું જરૂરી નથી.

સૌથી મહત્વની વાત કે, તમારા અભિમાન માટે કે તમારી દિકરીની તમારા પર પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે. અને તમારી દિકરીના કહેવા મુજબ આખી શાળાને પણ સાથે સાથે ગૌરવ છે, તમારા પર પૃથ્વી પરના શ્રેષ્ઠ માવતર તરીકે!''

''તમે ખરેખર એક સાચા માળી છો, જે ફક્ત બગીચાનું જ ધ્યાન નથી રાખતા, પણ તમારા જીવનનાં અણમોલ ફૂલ ને પણ એક અલગ સુંદર રીતે ઉછેરો છો....''

''તો ગંગાદાસ, શું તમે અમારા કાર્યક્રમના મુખ્ય અતિથિ બનશો?... ■

જેના થકી આખું ઘર મહેકતું રહે તેવું લાગણીની વેલ પર ઉગેલું સુંદર પુષ્પ એટલે મા અને એ લાગણીની વેલ જે વૃક્ષને વીંટળાયેલી હોય એ અડીખમ ઉભેલો વૃક્ષ જે તાપ સહન કરીને છાંયડો આપે તે પિતા.

બહારગામથી આવતા દર્દી અને બરદાસીઓ માટે જીવન જ્યોત સંસ્થા અંતર્ગત જલારામ અન્નદાનક્ષેત્રમાં મે અને જૂન મહિનાના આમરસના દાતાઃ

* સોમવાર : ગુંજનબેન નિમેષભાઈ શાહ (માંડવી-પ્રભાદેવી)
  ચૈતાલીબેન આશિષભાઈ શાહ (માંડવી-પ્રભાદેવી)
* મંગળવાર : આશા (રૂચી) રિતીન ભારાણી (દેશલપુર (કંઠી)-માટુંગા)
  પૂર્વી ફેનીલ ભારાણી (દેશલપુર (કંઠી)-માટુંગા)
* બુધવાર : ચેતન કલ્યાણજી છેડા (બારોઈ-માટુંગા)
  દક્ષાબેન ચેતન છેડા (બારોઈ-માટુંગા)
* ગુરૂવાર : રાશી ભાવિન શેઠિયા (લાખાપુર-ચેમ્બુર)
  દિશા વિરાજ શેઠિયા (લાખાપુર-ચેમ્બુર)
* શુક્રવાર : દિવાળીબેન જાદવજી ભારાણી (દેશલપુર (કંઠી)-માટુંગા)
  મે. લક્ષ્મી સિલ્ક હાઉસ (ચેન્નઈ-માટુંગા)
* શનિવાર : પંકજ રવિલાલ શાહ (મુંદ્રા- થાણા)

બિપિનભાઈ દાણી (હરસોલ) એકતા પરિવાર (I.G.) માટુંગાની પ્રેરણાથી કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના લાભાર્થે

નામ	એરીયા	યોજના	રૂપિયા
☛ સ્વ. અરવિંદભાઈ વલ્લભદાસ સોનેચાના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. હંસાબેન અરવિંદભાઈ સોનેચા પરિવાર	કાંદિવલી	દવા	૨,૦૦૦/-
☛ ઈન્દ્રવદન એન. શાહની પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. મનોરમાબેન ઈન્દ્રવદન શાહ	માટુંગા	જીવદયા	૨,૦૦૦/-
☛ સ્વ. મહેન્દ્રભાઈ મણિલાલ ગાંધી (લિંબોદ્રા)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. અલ્પાબેન અલ્પેશ ગાંધી	બોરીવલી	દવા	૧,૨૦૦/-
☛ સ્વ. ઈન્દુમતી મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી (લિંબોદ્રા)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. બીના સંજય ગાંધી	બોરીવલી	જીવદયા	૧,૨૦૦/-
☛ સ્વ. નટવરલાલ બુલાખીદાસ શાહ (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. મંજુલાબેન નટવરલાલ શાહ પરિવાર	કાંદિવલી	જીવદયા	૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. કમળાબેન અને સ્વ. કાંતિલાલ નગીનદાસ શાહ (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. કાંતિલાલ નગીનદાસ શાહ પરિવાર	ભાયંદર	દવા	૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. સરસ્વતીબેન રસિકલાલ શાહ (ઉનાવા)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. પલ્લવી શિરીષ શાહ	સાયન	જીવદયા	૫૦૦/-
☛ સ્વ. કમળાબેન અને સ્વ. બેચરદાસ દોશીના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. દિલીપ બી. દોશી	મુલુંડ	દવા	૫૦૦/-
☛ સ્વ. શારદાબેન અને સ્વ. ચિમનલાલ સાકળચંદ શાહ (ઉવારસદ)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. હેમા પ્રદિપ શાહ	પૂના	જીવદયા	૫૦૦/-

નવલકથા

(ગતાંકથી ચાલુ)

‘કુંતી’

- રજનીકુમાર પંડ્યા

માની ન શકાય તેવી વાત હતી, પણ માનવી જ પડે; કારણ કે પુરાવો કે પરિણામ જે ગણો તે સામે જ હતું. કુંતીના હૃદયની રક્તવાહિનીઓમાં કર્ણના પેલા પત્રને કારણે જે રક્ત સુકાઈ ગયું હતું, તેમાં જાણે પુનઃસંચાર થયો. પ્રસન્નતાનું મોજું એના સમગ્ર દેહમાં ફરી વળ્યું.

‘‘હિંમત,’’ એણે જલદી જલદી ઊઠીને બારણું બંધ કર્યું, જાણે કોઈ એના હાથમાંનો એ લાંબો પત્ર છીનવી જવાનું હોય અથવા પવનના ઝપાટામાં ઊડીને એ પત્ર એના હાથમાંથી ફેંકાઈ જવાનો હોય! ‘‘હિંમત,’’ એણે હર્ષથી છલકાતા સ્વરે પૂછ્યું કે, ‘‘તમને સ્વામીજી ક્યારે મળ્યા હતા? ક્યારે આપ્યો આ પત્ર?’’

‘‘તું તો એવી વાત કરે છે કે જાણે સ્વામીજી દૂર દેશાવર વસતા હોય. ગાંડી!’’ હિંમત બોલ્યોઃ ‘‘સ્વામીજી વગર એ પત્ર મને કોણ આપવાનું હતું? તું જોતી નથી એના પર સરનામુંય સ્વામીજીનું છે!’’

ખરેખર સ્વિડનથી આવેલા એ લંબચોરસ અને લાલ-જાંબલી ચટ્ટાપટ્ટાની બોર્ડરવાળા પરબીડિયા ઉપર છાપેલા હોય એવા સુરેખ સુઘડ અક્ષરે સ્વામીજીનું સરનામું લખ્યું હતું. ‘બાય એર મેઈલ, પાર એવીઅન’ છાપેલું અને કોઈ સ્ત્રીના ચિત્રવાળી પોસ્ટેજ સ્ટેમ્પ ચોંડેલું એ પરબીડિયું આછા વાદળી રંગનું હતું. એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી સમુદ્રનાં ચડઊતર મોજાં જેવી પોસ્ટલ કેન્સલેશનની છાપ હતી.

એ પરબીડિયાના સૌંદર્ય કરતાં પણ વધારે સુંદર અને મીઠી વાત એમાંના પત્રમાં હતી. સુરેન્દ્રનાથની સૂચનાથી એ કાગળ સીધો જ ધીરેન ગાંધીએ સ્વામીજીને લખ્યો હતો. એમાં જે લખ્યું હતું તેનાથી કુંતીના મનમાં એક જાતનો ઠારકો થઈ જવાનો હતો કદાચ. આજ લગી જાણે કે અંધારી દિશાઓમાંથી કોઈ બોલતું હતું; ભલે નકાર ભણતું હતું પણ બોલનાર સ્વજન હતું. પોતાના

જ લોહીનું એક બિંદુ હતું, પણ એનું સ્થાન નિશ્ચિત થતું નહોતું કે એ કયા ઠેકાણેથી – ક્યાંથી બોલે છે? આજે આ પત્રથી, ભલે એ નકાર તો નકાર પણ એ બોલનારનું સ્થાન નિશ્ચિત થઈ જતું હતું. આ વિરાટ વિશ્વમાં, અબજોની વસતી અને કરોડો રહેઠાણો ધરાવતા પૃથ્વીના પટ પર એનો કર્ણ કયા ગામમાં, કઈ શેરીમાં, કયા છાપરા નીચે બેઠો હતો એ નિશ્ચિત થઈ જતું હતું. સરનામું… હા, સરનામું બહુ મોટી વાત હતી. જગમાં વસતા દરેક જણ માટે 'માત્ર હોવું' જ અનિવાર્ય નહોતું, 'ક્યાંક હોવું' પણ અનિવાર્ય હતું અને બીજાને માટે એ 'ક્યાંક'ની જાણકારી હોવી જરૂરી હતી.

કુંતીની આંખો શોક અને આઘાતથી ઘણી વાર છલકાઈ ઊઠી હતી; આજે ઘણા વખતે હરખથી છલકાઈ ઊઠી. અરે! એને વિચાર આવ્યો: ''હજુ પત્રમાંથી તો પસાર થવાનું બાકી છે.'' એણે પત્ર વાંચવાની શરૂઆત કરી:

''પૂ. સ્વામીજી, સુરેન્દ્ર અંકલની સૂચનાથી આ પત્ર આપને લખી રહ્યો છું. સમય વધારે ન બગડે તે માટે તેમણે મને લખ્યું હતું કે મારે આપને સીધો જ પત્ર લખવો. હવે આપે ચીંધેલું કામ: તમે જે ઍલન નામના છોકરાની તપાસ કરવા માટે લખેલું તેની તપાસ મુશ્કેલ હતી, કારણ કે ઍલન એ અહીં ચંદુભાઈ કે બાબુભાઈ જેવું કોમન નામ છે, પણ તમે મને જે એનાં પાલક માતાપિતાની અટક લખી હતી તે થોડી કામમાં આવી ગઈ. થોડી એટલા માટે કે એ અટક પણ આમ તો આપણે ત્યાંના પટેલ કે શાહ જેવી કોમન છે. અને વળી ગામની માહિતી તો તમે આપી જ નહોતી, બલ્કે એ તો મારે શોધવાનું હતું. એટલા માટે મેં સ્વિડનના દરેકે દરેક ગામની ટેલિફોન ડિરેક્ટરીઓ જોવાનું શરૂ કર્યું. જોકે અહીં તો ટેલિફોન ઘેર ઘેર હોય છે એટલે ડિરેક્ટરીઓ ખાસ્સી દળદાર હોય છે. વળી એમાં નામ સામે વ્યક્તિનો વ્યવસાય પણ લખ્યો હોય છે. એટલે પૂરતા ડેટા વિના આપણે જેને શોધીએ છીએ તે જ વ્યક્તિ છે કે કેમ તે વિષે શંકા રહે છે. થોડાંક શહેરોની ડિરેક્ટરીઓ પરથી મેં ઍલન નામની દરેકે દરેક વ્યક્તિઓને આખો દહાડો ઓફિસમાંથી રજા પાડીને ફોન

જોડ્યા કર્યા; પણ દરેક સ્થળેથી 'હું એ નથી, મારું ઇન્ડિયન ઓરીજિન નથી' જેવા જવાબ જ મળ્યા કર્યા.

બીજે દહાડે અચાનક શી ખબર કઈ અગમ્ય પ્રેરણાથી મને મારા જ શહેર 'ફાલુન'ની ડિરેક્ટરી ફેંદવાનો વિચાર આવ્યો. આપણે જેને શોધવી પડે એ આપણી બાજુમાં તો હોઈ શકે જ નહીં એવી કોઈ ગ્રંથિને કારણે આપણે કદી આપણી નજીકમાં તો એની તપાસ કરતા જ નથી. એને કારણે જ મેં પહેલા દિવસે ફાલુન નામની ડિરેક્ટરીને સ્પર્શ જ કર્યો નહોતો; પણ બીજે દહાડે કોઈ ગૂઢ પ્રેરણા દિલમાં થઈ આવી. ખરેખર તો મળસકે કોઈ સ્ત્રીના ઝીણા રુદન જેવા સ્વરથી મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ. અલબત્ત, પછી તો ખાતરી થઈ કે એ તો વહેલી સવારનું કોઈ તંદ્રામય સ્વપ્ન જ હતું, છતાં મને ફાલુનની ડિરેક્ટરી જોવાની પ્રેરણા તેમાંથી જ થઈ. મેં એ ડિરેક્ટરી જોઈ અને મારી ભારે નવાઈ વચ્ચે એ નામ અને અટકવાળી વ્યક્તિનો ફોન નંબર મળી આવ્યો. મેં તરત જ ફોન કર્યો અને મારી ઓળખાણ એક ઇન્ડિયન તરીકે આપી, તો બીજાની જેમ ફોન મૂકી દેવાને બદલે એણે બે ઘડી ફોન ચાલુ રાખ્યો અને સૌજન્યપૂર્વક પૂછ્યું કે મારે એનું શું કામ છે?''

''સ્વામીજી, અહીં હું મૂંઝાઈ ગયો હતો. એનું મારે શું કામ છે એમ કેમ કહેવું? સાચી વાત કહેવાથી એ કદાચ ભડકી જાય અને ખોટી વાત ઘડતા મને ફાવે નહીં, એટલે હું કશું બોલ્યો નહીં. એ ફોન મૂકી દેવાની તૈયારીમાં જ હશે એમ લાગ્યું, કારણ કે એણે મને 'ઠીક ત્યારે' જેવા શબ્દો સ્વિડિશ ભાષામાં કહ્યા. પણ ત્યાં જ વીજળીના ઝબકારાની જેમ મને વિચાર આવી

અમો હૃદયથી આભારી છીએ

☛ **કોમ્પ્યુટર સર્વિસ** : રક્ષાબેન કીર્તિભાઈ (કોટડા) ★ ટ્રાયકોર્ન સિસ્ટમવાળા (દાદર)
☛ **સંસ્થાને લાગનારા સ્ટીકર** : ડાયમંડ સ્ટીકરવાળા દિનેશભાઈ ગોગરી (બિદડા)
☛ **બેનર અને એડર્વટાઈઝમેન્ટ** : ૧) બેનર હાઉસ – નરેશ દેઢિયા
૨) વિક્ટોરિયા ડિઝીટલ–જીતુભાઈ નાગડા (મોથારા)
☛ **ડાયરીઓ** : ગુડલક બુક ઈન્ડસ્ટ્રીઝ – વિસનજીભાઈ હંસરાજ દેઢિયા (ગઢસીસા)

ગયો કે આ રીતે તો માંડ રચાયેલો પુલ તરત તૂટી પડશે - એટલે હું જાણતો નથી કે કયા તર્કને બળે મારાથી એમ બોલાઈ ગયું કે હું પણ ઇન્ડિયાનો છું અને તેથી તમારી સાથે થોડો પરિચય કરવા માંગુ છું. એણે બહુ ઉષ્મા તો ન બતાવી, પણ શનિ-રવિમાં ફોન કરીને આવો તેમ કહ્યું. ખરેખર આવા ઠંડા રિસ્પોન્સથી તો કોઈ જવાની હિંમત જ ન કરે, એટલે ફોન મેં મૂકી દીધો અને તમને એમ લખવાનું નક્કી કર્યું કે છોકરાનો પત્તો મળી ગયો છે. આ રહ્યું એનું સરનામું અને ફોન નંબર.

પણ સ્વામીજી, કોણ જાણે શું થયું, બીજે જ દિવસે શનિવાર આવતો હતો. ફરી મળસ્કે અર્ધનિદ્રામાં મને કોઈ સ્ત્રીનો કણસાટ સંભળાયો. મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ. મારી વાઈફને મેં પૂછ્યું કે તને કોઈ બાઈનો અવાજ સંભળાય છે? તો એણે ના પાડી. ફરી હું ઊંઘી ગયો. ઊંઘ આવી ગઈ, પણ પછી અડધા જ કલાકમાં ફરી આંખ ઊઘડી ગઈ. લાગ્યું કે ફરી કોઈ સ્ત્રીનાં હીબકાં સાવ મારી છાતીની લગોલગ સંભળાય છે. હું બેચેન થઈ ગયો. સમજાયું નહીં કે શું કરવું! હું ઊઠીને મારા કામે વળગ્યો. ત્યાં અચાનક મારો હાથ ફોન પર ગયો અને ઍલનનો નંબર જોડાઈ ગયો. હું સ્વમાનશીલ વ્યક્તિ છું, આમ કરું નહીં; પણ લાગે છે કે કોઈ અગમ્ય ધક્કે મારાથી આમ થઈ ગયું. મેં ફોન જોડ્યો. સામે ઍલન હતો નહીં, કોઈ સ્ત્રીનો અવાજ હતો. મેં એને કહ્યું કે ''મારે ઍલનને મળવું છે, કાલે જ વાત થઈ છે.'' તો એણે કહ્યું કે ''એ બાથરૂમમાં છે. તમે અડધા કલાક પછી આવો.''

પત્રના વાક્યે-વાક્યે કુંતી જાણે કે કુંતી મટીને આ પત્ર લખનાર વ્યક્તિ

અવયવદાન અને નેત્રદાન

જીવન બાદ પણ થતું એક સત્કાર્ય એટલે નેત્રદાન અને અવયવદાન. આજના આ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં મૃત્યુબાદ આપણા શરીરના અમુક ભાગો જો બીજાને જીવાડવા કામ લાગતા હોય તો એને બાળી નાખવા કે દાટી નાખવા કરતા જરૂરતમંદ વ્યક્તિને કામમાં આવે તેવી રીતે દાનમાં આપવા જેનાથી મૃત્યુ બાદનું સત્કાર્ય પણ શક્ય બને. તેથી જ જીવનબાદ અવયવદાન ઉત્તમમાં ઉત્તમ દાન થઈ શકે છે.

બની જતી અથવા એની આંગળી પકડીને એની સાથે ચાલવા લાગી જતી. પત્રની તારીખ એણે જોઈ. પંદરેક દિવસ ઉપરની હતી. અરે, એ દિવસોમાં તો કર્ણ પ્રત્યેનો એનો વલવલાટ પરાકાષ્ઠાએ પહોંચ્યો હતો. એ જ દિવસોમાં તો ઘણી વાર અધરાતે-મધરાતે છાને-છપને હીબકે ચડીને પોતે ઓશીકાને ભીંજવી દેતી હતી. એક વાર તો ભરબપોરે ઘેર કોઈ નહોતું ત્યારે બારણા બંધ કરીને કર્ણનો પેલો ઠંડો ઉષ્મા વગરનો પત્ર નજર સામે રાખીને છાતીફાટ રડી હતી. એ જ દિવસોમાં અર્જુનની ચિંતા પણ શરૂ થઈ હતી. એ જ દિવસોમાં અર્જુન એક વાર રાતે ઘરની બહાર નીકળીને આકાશ સામે તાકીને ઊભો હતો.

હિંમત બોલ્યોઃ ‘‘તું નિરાંતે પત્ર વાંચ. હું જરા બહાર જાઉં છું. પંકજને મોટા ભાઈને ઘેરથી સાથે લઈને પોખરાજ શેઠ પાસે જવાનું છે. કદાચ એનું નોકરીનું થઈ જાય.’’

આટલા ઉત્સુકતાભર્યા અધીર પત્ર વાંચવા તલપાપડ મન છતાં કુંતી બોલીઃ ‘‘હા, એનું બિચારાનું જરૂર કરજો. મોટા ભાઈ-ભાભીને તમે તે દહાડે બહુ વઢી લીધું, હવે આટલું એમનું એક કામ કરો. ગમે તેમ તો ય...’’

હિંમત ગયો એટલે કુંતી પેલા પત્રને આગળ વાંચવા બેઠી. *(ક્રમશઃ)* ■

સિંધવ મીઠું : આરોગ્યપ્રદ મીઠું

સમુદ્રી સફેદ મીઠા કરતાં પહાડી સફેદ મીઠામાં અનેક ઔષધિ ગુણો છે. સફેદ સમુદ્રી મીઠું જે આપણે રોજિંદા આહારમાં વાપરીએ છીએ, જે હાઈબ્લડપ્રેશર અને એને લગતી અનેક વ્યાધિઓને નોતરે છે. કેન્સર જેવી ઘણી બિમારીઓમાં જ્યારે સાદું મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે અને વૈષ્ણવ લોકોના ઉપવાસમાં જ્યાં સાદું મીઠું વપરાતું નથી ત્યાં દરેક જગ્યાએ પહાડી સિંધવ મીઠું વપરાય છે.

દર્દીઓના લાભાર્થે સિંધવ મીઠું - ૫૦/- રૂ. કિલો

ગાયનું શુદ્ધ ઘી ૬૫૦/- રૂ. કિલો

કાચી ઘાણીનું શિંગતેલ - ૩૦૦/- રૂ. કિલો

‘જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ’ માંથી દરેક વ્યક્તિઓને મળી શકશે.

ફક્ત વાપરનાર વ્યક્તિઓ જ આ યોજનાનો લાભ લે. સમય : (૧૧ થી ૫) (રવિવાર બંધ)

સરનામું : ૫/૬, કોંડાજી ચાલ, જેરબાઈ વાડિયા રોડ, ટાટા હોસ્પિટલની બાજુમાં, પરેલ, મુંબઈ-૧૨.

ટેલી : ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦.

''તમને ખુશ રાખી શકે એવી અગત્યની વ્યક્તિ તમે પોતે જ છો.''

- હેમાબેન વીરા (બેરાજા)

આપણી વાતની શરૂઆત એક રમૂજીથી કરીએ. માનસી અને માનવ એક મેળામાં લાગેલી હાટડીઓમાં કલાત્મક અરીસાની દુકાનમાં ખરીદી માટે અરીસાઓ જોઈ રહ્યા હતા. માનસી દસ-પંદર અરીસા જોયા પછી એ ખરીદી કર્યા વગર ચાલવા માંડી. દુકાનવાળા ભાઈને સાહજીક રીતે જ એ પસંદ ના પડયું એટલે એણે માનસીને બૂમ પાડી કહ્યું ''આટલા કલાત્મક નંગમાંથી એક પણ અરીસો પસંદ ન પડયો?'' માનસી તો આગળ નીકળી ગઈ હતી, પરંતુ એના પતિના કાને દુકાનવાળાના શબ્દો પડયા અને એણે પણ આતુરતાથી પત્નીને પૂછયું ''અરીસો પસંદ ના પડયો?''

''નારે એકમાં પણ મોઢું સારું નહોતું દેખાતું.'' માનસીએ મોઢું મચકોડયું. પતિ એના રીએકશનથી જ ગણગણ્યો ''અરીસામાં તો જેવું મોઢું હોય તેવું દેખાય ને,'' સ્ત્રીઓનાં કાન અને ધ્યાન બંને એકદમ સતેજ હોય છે. માનસીએ ભીડ અને ઘોંઘાટ વચ્ચે પણ પતિનો ગણગણાટ સાંભળી લીધો. ''ઘરે ચાલો એટલે તમને તમારું મોઢું અરીસામાં બતાવું,'' માનસીનો પિત્તો ગયો અને પતિ ચુપચાપ એની પાછળ ચાલવા માંડયો.

બોલો એમાં પતિએ ખોટું શુ કહ્યું? સાવ સામાન્ય વાત છે ને? ઘણીવાર સામાન્ય (જનરલ) વાત સમજાતી નથી હોતી ત્યારે વ્યક્તિઓ તેને અંગત (પર્સનલ) લઇ લેતા હોય છે. અરીસામાં દેખાતા પ્રતિબિંબ પાછળ મહદ્ અંશે તો આપણે પોતે જ જવાબદાર હોઈએ છીએ.

આપણી સ્વભાવગત નબળાઈ છે કે સફળતાનો જશ આપણે હોંશે હોંશે લઈએ છીએ, પરંતુ આપણી નિષ્ફળતાઓ કે તકલીફો માટે બીજાને જવાબદાર ગણીએ છીએ. જો કોઈ આ બાબતમાં આપણને કારણભૂત માનવાની વાત કરે તો તરત જ આપણે બચાવમાં કે બહાના આપવામાં લાગી જઈએ અથવા જાણે અજાણે દલીલો વડે વળતો હુમલો કરી બેસીએ. વિચારોની પૃષ્ઠભૂમીમાં આપણને

શું નડે છે? એવું વિચારતા રહેતા લોકો ક્યારેક પોતાને પોતે જ નડે છે.

આપણા જીવનની મોટાભાગની પીડાઓના મૂળમાં આપણી તેના પ્રત્યેની વિચારસરણી રહેલી હોય છે, અને તેના ઉકેલમાં આપણે આ જ વિચારસરણીમાં બદલાવ લાવવાનો હોય છે. વિચારો બદલાતા પ્રશ્નો ઉકેલવા માંડે છે. આજ દિશામાં થોડું ઊંડું ચિંતન કરીએ તો સમજાશે કે ખુશ રહેવામાં આપણી વિચારસરણીનું બહુ મોટું યોગદાન છે. આપણી ખુશીને આપણે પોતે આપણા વિચારો અને આપણો અભિગમ નડતો હોય છે. ખુશ રહેવા ઈચ્છતી દરેક વ્યક્તિએ એ ચોક્કસ નક્કી કરવું પડશે કે પોતાની ખુશીને આડે પોતે અંતરાય બનીને નથી ઉભાને?

આ પ્રશ્નનો સાચો જવાબ મેળવવો હોય તો ખૂબ તટસ્થતાપૂર્વક અને પ્રમાણિકતાથી તમારે તમારા વિચારો અને અભિગમનું વિશ્લેષણ કરવું પડશે. કેટલીક બાબતો જો તમારી વિચારસરણીમાં આગળ પડતી હોય તો તમારું મન જ તમારી ખુશીના માર્ગમાં મોટી અડચણો પેદા કરનારું બનીને બેઠું હોય છે. જીવનમાં ખુશ રહેવા માટે આયોજન કરવું પડતું હોય છે. ખુશી નસીબમાં હશે તો આપણે કયાંથી પણ મળી જશે. એવું માનનાર લોકો પોતાની ખુશીમાં અંતરાય ઉભો કરી રહ્યા હોય છે. ચોક્કસ ધ્યેય અને હેતુ સાથે જીવન જીવનારા લોકો માટે ખુશ રહેવું પ્રમાણમાં સરળ હોય છે. કોણ નથી જાણતું કે અપેક્ષાઓ જીવનમાં ઘણી અડચણો પેદા કરે છે. જ્યારે તમારી વિચારસરણીમાં અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ જીવનમાં ઘણી અડચણો પેદા કરે છે. જ્યારે તમારી વિચારસરણીમાં અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ ખદબદતી હોય ત્યારે તમારું મન ખુશીનો અનુભવ નથી કરી શકતું, આ સંજોગોમાં તમારા વિચારો જ તમને નડે છે અને તમે ફરિયાદ કરો કે બધું હોવા છતાં હું ખુશ નથી.

આપણે બધા જીવનામાં અનેક પ્રકારના ડર પાળીને જીવતા હોઈએ છીએ અલબત તેની માત્રા વ્યક્તિગત હોઈ શકે, આ ડર તમને આનંદથી વંચિત રાખે છે. મુસાફરીમાં મને કંઈક થઈ જશે એવો મનમાં ડર અનુભવનાર વિશ્વની સૌથી આહ્‌લાદાયક મુસાફરીના આનંદથી, રોમાંચથી વંચિત જ રહેવાનો. એનું મન તો ક્યારે મુસાફરી પતે અને પોતાને સલામત લાગતા સ્થળે પહોંચે એવા વિચારમાં જ રહેતું હોય છે. જે વ્યક્તિઓની વિચારસરણીમાં ભય કેન્દ્ર સ્થાને રહેતો હોય છે

તે વ્યક્તિઓની ખુશીમાં પોતે જ સૌથી મોટો અવરોધ બનીને બેસતા હોય છે. માત્ર ભય નહિ... વિચારોમાં વધુ પડતી ચોકસાઈ, કંટાળો, થાક, વિચાર વગેરે પણ અગત્યના છે જે વ્યક્તિઓ આ લાગણીઓને સ્વીકારી ને બેસી રહે છે, એ પોતાની જાતે જ ખુશ રહેવાથી દૂર ભાગે છે. વાસ્તવમાં આ બધી જ લાગણીઓને હડસેલવા માટે યોગ્ય દિશામાં યોગ્ય પ્રયત્ન દ્વારા મનોબળ કેળવવું પડે છે. તેનો તાત્કાલિક અને રચનાત્મક ઉપાય કરવો પડે છે.

સો વાતની એક વાત તમને ખુશ રાખી શકે એવી સૌથી અગત્યની વ્યક્તિ તમે પોતે જ છો. તમારા વિચારો જ તમારી ખુશીના જન્મદાતા છે. બાકીનું બધું નિમિત્ત માત્ર છે. જે વ્યક્તિઓને આ વાત સમજાતી હશે તેને જ સમજાશે કે આપણી ખુશીની અને આપણને ખુશ રાખવાની જવાબદારી આપણી પોતાની જ છે જો ખુદને સમજાઈ જાય તો આપમેળે અપેક્ષાઓ ઓગળવા માંડે છે.■

અનાજ વિતરણ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ હસમુખ વિસનજી કેનિયાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. ઈન્દુમતિબેન હસમુખ કેનિયા	બારોઈ	ખેતવાડી	૨,૫૦૦/-

માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)ના સૌજન્યથી

જીવદયા

- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૧૩ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.
- રૂા. ૩,૪૩,૪૨૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ ભાવેશ વિશનજી ગડા		કાંદિવલી	૫,૦૦૦/-
❖ ડિમ્પલ મનિષ મહેતા		પરેલ	૩,૦૦૦/-
❖ જયંત પ્રેમજી છેડા		પરેલ	૨,૦૦૦/-
❖ જીનેશ દોશી		ચેમ્બુર	૨,૦૦૧/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ જાલુ હોમી ઘડિયાલી		પરેલ	૫૦૦/-

'Enjoy yourself'
જીવન જીવવાની સૌથી સરળ અને સાચી રીત

૧૯૫૦માં લખેલી અંગ્રેજી કવિતા **'Enjoy your self'**નું ગુજરાતી અનુવાદ છે. એ એક ગાઢ જ્ઞાન આપતો જીવનમંત્ર સમાન છે. આ ગીતના શબ્દો આપણને કંઈક એવું કહે છે –

'તું વર્ષો સુધી કામ કરતો રહીશ, તું રોજ વ્યસ્ત રહીશ, પૈસા કમાવાની દોડમાં જીવી લઈશ અને એક દિવસ કહીશ કે પછી મજા માણીશ... પણ એ 'પછી' કદાચ ખૂબ મોડું થઈ ગયું હશે.

કેટલાય લોકો આપણને આપણી આજુબાજુ જોવા મળે છે, જેમણે આખું જીવન નોકરી, ધંધો, જવાબદારીઓ અને કમાણીમાં વીતાવી નાખ્યું. અને જ્યારે આરામ કરવાનો સમય આવ્યો ત્યારે એ સ્વાસ્થ્ય ગુમાવી બેઠા. એમના માટે જીવનનો આનંદ એ માત્ર યાદગાર ભૂતકાળ જ બની ગયો.

એ ગીત આપણને યાદ અપાવે છે કે 'આજનો દિવસ છે. આનંદ આજે લેજો કારણ કે સમય તમારી કલ્પનાથી પણ ઝડપથી પસાર થઈ જાય છે.'

ગીતનો સંદેશ

૧. ખુશી માટે રાહ ન જુઓ. એવું ન કહો કે 'આ વર્ષે કામ ઘણું છે, પછી ફરીથી જીવશું.' આવું કરતાં કહેતાં આખું જીવન પસાર થઈ જાય છે.

૨. આરોગ્ય અને ઉમર કાયમ રહેતી નથી. આજે તમે જુવાન છો, તંદુરસ્ત છો એ એક સૌથી મોટું મૂલ્ય છે તેનો આનંદ કરો.

૩. વિચાર કરો – તમે કામ માટે જીવો છો કે જીવવા માટે કામ કરો છો. કામ કરો,

જવાબદારી નિભાવો પણ પોતાને ભૂલી જશો નહીં. તમારા પોતાના માટે પણ સમય કાઢો.

જિંદગી એવા ઝૂલતા પંખાની જેમ જ છે. આજ છે તો કાલ નથી. આજનો દિવસ દુર્લભ છે તેને વ્યર્થ ન જવા દો. 'જીવો અને જીવવા દો' એનો અર્થ પણ એવો જ છે કે જીવી લેવું એ પણ એક જવાબદારી જ છે.

તો ચાલો આપણે નક્કી કરીએ કે-

રોજના જીવનમાં થોડો સમય પોતા માટે કાઢીશું.

પ્રેમ અને આનંદને પ્રાથમિકતા આપીશું.

'જીવનનો પ્રવાસ' એ ટાળવાની ચીજ નહીં પણ તાત્કાલિક માણવાની ચીજ બનાવીશું.

અંતે – **'Enjoy your self' It is later than you think'**

આ છે જીવન જીવવાની સૌથી સરળ અને સાચી રીત. ■

પ્રભુ પ્રાર્થના

પ્રભુ એટલું આપજો ...
કુટુંબ પોષણ થાય, ભૂખ્યા કોઈ સુવે નહીં.
સાધુ સંત સમાય, અતિથિ ભોંઠો નવ પડે.
આશ્રિત નવ દુભાય.

જે આવે અમ આંગણે, આશિષ દેતો જાય.
સ્વભાવ એવો આપજો, સૌ ઈચ્છે મમ હિત.

શત્રુ ઈચ્છે મિત્રતા, પડોશી ઈચ્છે પ્રિત.
વિચાર વાણી વર્તને, સૌનો પામું પ્રેમ.

સગાસ્નેહી કે શત્રુનું, ઈચ્છુ કુશળ-હેમ. ■

કિડની રોગ અને એનું નિરાકરણ

- **ડૉ. સંજય પંડ્યા** *(રોગના જાણીતા નિષ્ણાત)*

રાજકોટ શહેરના જાણીતા નેફ્રોલોજીસ્ટ (કિડની રોગના નિષ્ણાત) ડૉ. સંજય પંડ્યા છેલ્લા ૩૫ વર્ષથી કિડનીના દર્દીઓની સારવારમાં પોતાની નિપુણતા દ્વારા અનેક જીવન બચાવી રહ્યા છે. પરંતુ તેમનું યોગદાન માત્ર દર્દીઓની સારવાર સુધી સિમિત નથી. તેઓ એક સમાજસેવી લેખક તરીકે પણ પોતાની અનન્ય ઓળખ ધરાવે છે. જેમણે પોતાના અનુભવ અને જ્ઞાનને શબ્દો દ્વારા લોકો સુધી પહોંચાડ્યા છે.

ડૉ. પંડ્યાનું માનવું છે કે એક ડૉક્ટર તરીકે તમે દિવસે ગમે તેટલા દર્દીઓને જોઈ શકો પરંતુ જો તમારે લાખો લોકોને મદદ કરવી હોય તો શબ્દોનો સહારો જ લેવો પડે.

ડૉ. સંજય પંડ્યાએ પોતાના તબીબી અનુભવો અને જ્ઞાનને સામાન્ય લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે 'તમારી કિડની બચાવો' નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તકમાં કિડનીના રોગ, તેના નિવારણ અને સારવાર વિશેની તમામ જરૂરી માહિતી સ્પષ્ટ ભાષામાં આપવામાં આવી છે. આ પુસ્તકની ખાસિયત એ છે કે તે માત્ર ગુજરાતીમાં જ નહીં, પણ દેશની અન્ય ઘણી ભાષાઓમાં પણ પ્રકાશિત થયું છે જેથી દેશભરના લોકો સુધી કિડની વિશે જાગૃતિ પહોંચી શકે. આ પુસ્તકે વિશ્વભરમાં કિડનીની સમસ્યાઓ વિશે જાગૃતિ લાવવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી છે.

પાંચ લક્ષણો જેથી જાણો કે તમારી કિડની સારી છે કે ખરાબ

૧. જલ્દી જલ્દી પેશાબ આવતો હોય તો તે કિડની ખરાબ હોવાના સંકેત હોઈ શકે જેને પોલિયુરિયા કહે છે. ઘણી વખતે પેશાબમાં ફીણ આવે તે પણ એના સંકેત છે.

૨. આંખો અને પગ પર સોજા ચઢે તો કિડની ખરાબ હોવાના સંકેત હોઈ શકે. પગની ઘૂંટી કે પિંડી પર સોજો ચઢે તો એની અવગણના ન કરો.

૩. નિષ્ણાતો મુજબ બ્લડ પ્રેશર એ બે ધારી તલવાર છે. બ્લડ પ્રેશર વધારે

હોય તો કિડની પર અસર થાય છે. સાથે સાથે કિડની ખરાબ હોય તો પણ બ્લડ પ્રેશર વધે છે.

૪. ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોને કિડનીની બિમારી પણ થાય તો તેમનું સુગર લેવલ ઘટી જાય છે. વર્ષો સુધી જો આ સુગરનું પ્રમાણ વધુ હોય તો કિડનીની બિમારી થઈ શકે છે.

૫. થાક અનુભવાય, શરીરમાં ખંજવાળ આવે અથવા ઉબકા આવે તો એ પણ કિડનીની બિમારીના સંકેત છે.

કિડનીને તંદુરસ્ત રાખવા શું કરવું?

૧. કિડનીને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પાણી ખાસ મહત્ત્વ ધરાવે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીઓ જેથી કિડની તેટલા પ્રમાણમાં પેશાબ બનાવશે જેથી હાનિકારક તત્ત્વો શરીરમાંથી નીકળી જશે.

૨. વધારે પડતું મીઠું કિડની માટે નુકસાનકારક છે. તેનાથી બ્લડ પ્રેશર વધે છે અને કિડનીને નુકસાન થાય છે. અથાણા, પાપડ પ્રોસેસ્ડ ખોરાકથી દૂર રહો.

૩. કિડનીની બિમારીથી બચવું હોય તો ગળ્યા પદાર્થો ઓછા ખાઓ.

૪. સ્થૂળકાય લોકોને કિડનીની બિમારી થવાની શક્યતા વધી જાય છે માટે વજન ઘટાડો. બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (બીએમઆઈ) નિયંત્રણમાં રાખો. તે ૨૪થી ઓછું હોય તો વધુ સારું.

૫. હળવો શારીરિક વ્યાયામ કરવો ખાસ જરૂરી છે. તેનાથી મેટાબોલીઝમ સારું રહે છે.

૬. ખોરાકમાં ફળ, શાકભાજી, આખા ધાન્ય ભરપૂર ખાઓ. પ્રો-બાયોટિક ચીજો જેવી દહીં, છાશ, પનીર વગેરે શરીર માટે સારી છે તેને પ્રાથમિકતા આપો.

૭. લોકો સૌથી વધારે પેઈનકિલર્સ લેતા હોય છે. આવી દવાઓમાં વધું પ્રમાણમાં મેટલ્સ અને સ્ટીરોઈડસ હોય છે જે કિડનીને ખરાબ કરે છે.

પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી, સંતુલિત આહાર અને કસરત કરવાથી કિડની સ્વસ્થ રહે છે અને એકંદરે તંદુરસ્તી જળવાય છે. ■

સત્સંગ

આજે મનમાં શું છે?

આજના હાઈટેક યુગમાં આપણે ભલે ચંદ્ર પર પહોંચી ગયા હોઈએ પણ ક્યાંક ને ક્યાંક આંતરિક શાંતિ ખોઈ બેઠા છીએ. સતત વધતી સ્પર્ધા, સોશિયલ મીડિયા પર થતી સરખામણી અને સેકન્ડમાં બદલાતી જીવનચર્યા એ આપણને તનાવના ઉંબરે લાવી ઊભા કરી દીધા છે. આવા સમયે હજારો વર્ષો જૂના જૈન ધર્મના સિદ્ધાંતો માત્ર ધાર્મિક પ્રવચનો પૂરતાં મર્યાદિત ન રહેતા, જીવન સંચાલનના શસ્ત્ર સાબિત થઈ રહ્યા છે.

આપણે અહિંસાને હંમેશા શારીરિક ઈજા સાથે જોડીએ છીએ પણ વૈચારિક અહિંસાની સૌથી વધુ જરૂર છે. સોશિયલ મીડિયા પર કોઈને હેરાન કરવા, ટ્રોલ કરવા, ટિપ્પણીમાં કડવાશ ઠાલવવી કે કોઈના વિશે ખરાબ વિચારવું એ પણ એક પ્રકારની હિંસા જ છે. જો આપણે આપણા શબ્દોમાં થોડું સૌમ્ય અને વિચારોમાં દયા લાવીએ તો અડધાથી વધુ માનસિક તનાવ આપોઆપ ઓગળી જાય છે.

આજે આપણે દેખાદેખી (Show off) ની દુનિયામાં જીવી રહ્યા છીએ. બીજા પાસે મોંઘી કાર કે મોંઘા સાધનો જોઈને આપણને પણ એ મેળવવાની લાલસા જાગે છે. અહીં જૈન ધર્મનો અપરિગ્રહ એટલે બિનજરૂરી સંગ્રહ ન કરવો આ મૂલ્ય કામ લાગે છે. અપરિગ્રહ એટલે ગરીબાઈ નહીં પણ જેટલી જરૂર છે એટલામાં સંતોષ માનવાની કળા. જ્યારે આપણે સરખામણી કરવાનું છોડી દઈએ છીએ ત્યારે જીવનમાં સાચી ખુશીનો પ્રવેશ થાય છે. એવી જ રીતે દરેક સંબંધમાં પારદર્શિતા અને સાત્યતા હોય તો ખોટા ડર કે અવિશ્વાસને સ્થાન રહેતું નથી.

કલાકો સુધી મોબાઈલમાં સ્ક્રીન પર ચીપકેલા રહેવાને બદલે થોડો સમય ડિજિટલ ફાસ્ટીંગ એટલે 'મૌન' અથવા 'સંયમ' રાખવો એ જ સાચું તપ છે. આપણી જીભ પરનો કાબૂ જંક-ફૂડ પ્રત્યેનો સંયમ અને ક્રોધ પરનું નિયંત્રણ, આ નાની-નાની શિસ્ત જ મોટા પરિવર્તનો લાવે છે.

વૈશ્વિક સ્તરે અત્યારે જે અશાંતિ ચાલી રહી છે એનો એક માત્ર ઉકેલ છે 'જીવો અને જીવવા દો.' અન્યનાં મંતવ્યોનો, તેમની સંસ્કૃતિનો અને તેમની

જીવન પદ્ધતિનો આદર કરવો એ એ જ લોકશાહી અને માનવતાનું સાચું લક્ષણ છે. જો આપણે સામેની વ્યક્તિના પક્ષને સમજવાની કોશિશ કરીએ તો સંઘર્ષની શક્યતા નહીંવત જ થઈ જાય છે.

જૈન મૂલ્યો એ કોઈ જૂની પુરાણી પરંપરા નથી. એક આધુનિક જીવન આચરણ (લાઈફ સ્ટાઈલ) છે. એ આપણને સફળતાની સાથે સાથે સાર્થકતા પણ શીખવે છે. જો આપણે દૈનિક જીવનમાં આ મૂલ્યોનો અંશ થોડો પણ ઉતારીએ તો ચોક્કસપણે એક વધુ શાંત-સંતુલિત અને ગરિમાપૂર્ણ સમાજનું નિર્માણ કરી શકશું.

પર્યાવરણની જાળવણી એ પણ અહિંસાનું એક સ્વરૂપ છે. કુદરતી સંસોધનોનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ અને જીવમાત્ર પ્રત્યે કરૂણાનો ભાવ રાખવો એ માત્ર ધાર્મિક ક્રિયા નથી પરંતુ પૃથ્વીના અસ્તિત્વ માટેની અનિવાર્યતા છે. આમ જૈન મૂલ્યો કોઈ ચોક્કસ ધર્મ કે સંપ્રદાય પૂરતાં મર્યાદિત નથી પણ એ એક સાર્વત્રિક માનવ સંહિતા (Human Code) છે. બદલાતા સમય સાથે આપણી વિચારધારાને પણ આ મૂલ્યોથી અદ્યતન કરવું એ જ સમય સૂચકતા છે. ■

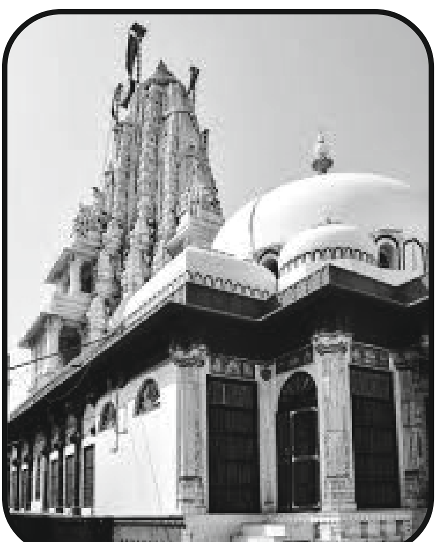
રાત્રે ડાબા પડખે સુવાથી થતા ફાયદા

- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી શરીરનું પાચન જલ્દી થાય છે અને ગેસ થતો નથી.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી શરીરનો આખા દિવસનો થાક ઉતરી જાય છે.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી રાત્રે હાર્ટ એટેક આવતો નથી - છાતીનો દુખાવો બંધ થઈ જાય છે.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી કમરનો દુઃખાવો થતો હોય તો બંધ થઈ જાય છે.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી મગજની યાદશક્તિ વધે છે.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી નાકનાં નસકોરાં બોલતાં બંધ થઈ જાય છે.
- ☛ ડાબા પડખે સુવાથી શરીરની કરોડરજ્જુ અને હાડકા મજબૂત થાય છે.■

આપણા તીર્થો

બીકાનેરનું ઘી-દેરાસર

બીકાનેરના ઘીના વેપારી ભાંડાશાને દેરાસર બંધાવવાની ઈચ્છા થઈ. એ માટે એમણે જાણીતા કારીગરને બોલાવ્યો એની સાથે વાત કરતા શેઠ ઘીની પેઢીમાં બેઠા હતા અને ઘી રાખેલા એક પાત્રમાં માખી પડી. શેઠે ઘીમાંથી માખી કાઢી નાખી. આ જોઈને કારીગરને થયું આ મખ્ખીચુસ શેઠ મંદિર શું બનાવશે? એ શેઠનો ઉપહાસ કરવા માટે એણે શેઠને કહ્યું, ''આપણા શહેરમાં જે રીતનું વિષમ હવામાન છે, રેતીની ડમરીઓ ઉડતી રહે છે એવામાં જો એવું મંદિર બનાવવું હોય જે સેંકડો વર્ષ ટકે તો મંદિરના બાંધકામમાં પાણીને બદલે ઘી વાપરવું જોઈએ. કારીગર તો બોલી ગયો પરંતુ શેઠે એક પણ ક્ષણનો વિલંબ કર્યા વગર એ પ્રસ્તાવ માની લીધો. એમની આવી તત્પર ઉદારતા જોઈ કારીગરને મનમાં પસ્તાવો થયો - એણે શેઠને પાણી વાપરવાની તૈયારી બતાવી પણ શેઠ માને શાના? તેમણે કહ્યું, 'મેં સઘળું ઘી દેવને સમર્પિત કરી દીધું છે, તું એનાથી જ જિનાલય બાંધવાની શરૂઆત કર. આ દેરાસરના બાંધકામમાં પૂરું ૪૦,૦૦૦ કિલો શુદ્ધ ઘી વપરાયું છે.



ઈ.સ. ૧૪૬૮માં ત્રીમંજલીય કલાકૃતિ તૈયાર થઈ. શુભ્ર આરસપહાણ અને પીળા પથ્થરમાં નિર્મિત્ત આ જિનાલયમાં પ્રવેશતાં ચિત્રિત સીડીઓ અને રંગીન ચિત્રોથી સર્જેલો ઘુમ્મટ બધાનું સ્વાગત કરે છે. અંદર પ્રવેશતાં

જ પત્તી ચિત્રકારીથી સુશોભિત સ્તંભ, ભીંતચિત્રો, અલંકૃત મિરરવર્ક અહીં આવનારને અચંબિત કરી દે છે. રંગમંડપનો ઘુમ્મટ તથા પ્રદક્ષિણા પથ પરની ચિત્રકારી આજે ૭૦૦ વર્ષ પછી પણ ચમકે છે એ કદાચ ઘીનો જ પ્રભાવ હશે.

દેરાસરના પ્રથમ મજલે જૈન ધર્મના પાંચમા તીર્થંકર સુમતિનાથ શ્રીમુખજી સ્વરૂપે છે. અને ઉપરના બે મજલામાં અનેક તીર્થંકરોની પ્રતિમા છે. દેરાસરના શિખરનો ભાગ અને બહારની દિવાલ કોતરણીયુક્ત પીળા પથ્થરની છે અને નીચે જમીન પર સફેદ આરસ જડવામાં આવ્યો છે.

બીકાનેરની સાંકડી ગલીઓમાં આવેલું આ મંદિર સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી ખુલ્લું રહે છે. પ્રભુ પૂજા સવારના ૧૦ વાગ્યા સુધી કરી શકાય છે. આ દેરાસરમાં જૈનો તો મોટી સંખ્યામાં આવે જ છે પણ વિદેશી મુલાકાતીઓની સંખ્યા પણ નોંધનીય છે. ૩ પેઢીથી આ દેરાસરના પૂજારી તરીકે કાર્યરત મુખ્ય પૂજારી દુનિયાની ૧૨ ભિન્ન ભાષાઓ જાણે છે એટલે અહીં આવનારા વિદેશી યાત્રીઓને દેરાસરના ઈતિહાસની પૂરી માહિતી તેઓ તરફથી મળે છે.

મુંબઈથી બીકાનેર જવા માટે સીધી ટ્રેન છે પણ અહીં હવાઈ સેવા નથી. બીકાનેરની સૌથી નજીક હવાઈમથક જોધપુર છે. રહેવા માટે આ બીકાનેરમાં અનેક તારાંકિત હોટેલો છે વળી રણમાં રહેવું હોય તો પણ સુવિધા છે.

હા, બીકાનેર જાઓ તો ચટપટાં ફરસાણ, ભુજિયા અને બીકાનેરી પાપડ ખરીદવાનું ભૂલતા નહીં. ■

ગત મહિનામાં સંસ્થાએ કરેલ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તાર

- અન્નક્ષેત્રે ભોજનના ૩૨ કાર્ડ અને હલ્દી દૂધના ૧૧ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- ૧૩૫ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના પરિવારોમાં અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- પ્રતિદિન ૧૦૩૭ દર્દીઓને ફળનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- ૪ દર્દીઓને બ્લડ માટે સહાય કરવામાં આવી.
- ૩ દર્દીઓને રહેવાની સગવડ કરી આપવામાં આવી.
- ૪ દર્દીઓને અલગ અલગ ટ્રસ્ટમાં સારવાર માટે અપીલ લેટર બનાવી આપવામાં આવ્યા અને અન્ય સંસ્થાઓમાંથી સારો એવો પ્રતિસાદ મળ્યો.
- કેન્સરના દર્દીઓને રૂ. ૯,૧૭,૫૬૦/-ની દવા લઈ આપવામાં આવી.
- અન્ય દર્દીઓને રૂ. ૩,૫૭,૬૦૦/-ની દવાઓ આપવામાં આવી.
- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૧૩ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.
- રૂા. ૩,૫૩,૪૨૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.
- અપંગ વ્યક્તિઓને ૩ વૉકર, ૨ વૉકિંગ સ્ટીક, ૪ કમોડચેર, ૪ વ્હિલચેર, ૫ પલંગ, ૩ ઓક્સિજન મશીન અને ૫ ઓક્સિજનના બાટલા આપવામાં આવ્યા.
- ૪ વ્યક્તિઓને કેન્સર જણાતા એમની ફાઈલ બનાવી આપવામાં આવી.
- ૧૩ દર્દીઓએ ફ્રી એમ્બ્યુલન્સ સેવાનો લાભ લીધો.
- ૭ દર્દીઓને કોલોસ્ટોમી બેગ રાહતના દરે આપવામાં આવી.
- ૨ લાવારિશ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓની કફન-દફન વિધિ કરવામાં આવી.
- રસ્તામાં બેહાલ સ્થિતિમાં પડી રહેલા ૨ વ્યક્તિઓને વૃધ્ધાશ્રમમાં ભરતી કરવામાં આવી.

❖ ❖ ❖

માઝા મુકતી મોંઘવારી, અસહ્ય બનતી સારવાર, કપરી પરિસ્થિતિમાં ગરીબી અને બે છેડા ભેગા કરવા મુશ્કેલ હોય છે. એવી પરિસ્થિતિમાં આપ દિલેર દાતા રણમાં વીરડી સમાન લાગો છો. અહીં આપેલ પ્રવૃત્તિઓમાં સાથ સહકાર આપવા વિનંતી :

જમાડવાનો એક દિવસનો ખર્ચ ₹	૨૫,૦૦૦/-
અનાજનો એક દિવસનો ખર્ચ ₹	૨,૫૦૦/-
કેન્સર સારવાર ₹	૨૫,૦૦૦/-
દવા માટે ₹	૧૦,૦૦૦/-
કેમોથેરેપી સારવાર માટે ₹	૪૦,૦૦૦/-
વ્હિલચેર ₹	૬,૫૦૦/-
કાખઘોડી ₹	૬૦૦/-
વોકર ₹	૧,૨૦૦/-
કાનનું મશીન	દાતાના સહાયથી
એમ્બ્યુલન્સ ₹	૧,૦૦૦/-

આપણા તહેવારો

વડ સાવિત્રી વ્રત

વડ સાવિત્રી વ્રત એ હિન્દુ ધર્મમાં પરિણીત મહિલાઓ માટેનું એક અત્યંત મહત્ત્વનું વ્રત છે. જે મુખ્યત્વે પતિના લાંબા આયુષ્ય અને સુખદ વૈવાહિક જીવન માટે કરવામાં આવે છે.

ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર અને દક્ષિણ ભારતમાં આ વ્રત જેઠ મહિનાની પૂનમના દિવસે રાખવામાં આવે છે. જ્યારે ઉત્તર ભારતમાં કેટલાક રાજ્યોમાં એ જેઠ મહિનાની અમાસના દિવસે ઉજવાય છે.

પૂજા વિધિમાં આ દિવસે વડના ઝાડની પૂજાનું મહત્ત્વ છે. મહિલાઓ વડના ઝાડને સૂતરનો દોરો વીંટાળીને પ્રદક્ષિણા કરે છે અને આખો દિવસ ઉપવાસ કરે છે. વડનું ઝાડ અક્ષય માનવામાં આવે છે જે સ્થિરતા અને દીર્ઘ આયુષ્યનું પ્રતીક છે. એમાં ત્રિદેવ-બ્રહ્મા-વિષ્ણુ અને મહેશનો વાસ છે એમ કહે છે.

આ વ્રત પાછળ સાવિત્રી અને સત્યવાનની પૌરાણિક કથા જોડાયેલી છે.

સાવિત્રીના પતિ સત્યવાનનું આયુષ્ય ખૂબ જ થોડું હતું. જ્યારે યમરાજ એના પ્રાણ લેવા આવ્યા ત્યારે સાવિત્રીએ પોતાની ભક્તિ અને ચતુરાઈથી યમરાજને પ્રસન્ન કર્યા. એણે યમરાજ પાસેથી પતિનું જીવન પાછું મેળવ્યું. આ ઘટના વડના વૃક્ષ નીચે બની હોવાથી આ દિવસને 'વડ સાવિત્રી' તરીકે ઉજવાય છે.

પૂજાની વિધિમાં સૂર્યોદય પહેલાં સ્ત્રીઓ આમળા ને તલથી પવિત્ર સ્નાન કરે છે. ત્યારબાદ સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરે છે. તેઓ સિંદુર લગાવે છે અને બંગડીઓ પહેરે છે અને ઉપવાસ કરવાનું વચન આપે છે. સ્ત્રીઓ પછી વડનું પૂજન કરે છે. પ્રાર્થના કરતી વખતે વડના ઝાડને ખોરાક, ફૂલ અને પાણી આપીને પૂજન કરે છે અને વડના ઝાડની પરિક્રમા કરે છે પછી ઘરે આવી સાવિત્રી વ્રત કથાનું પાલન કરે છે અને ભોગ તરીકે ભીના કઠોળ, ચોખા, કેરી, કેળા વગેરે ફળ ચઢાવે છે. જે સ્ત્રીઓ વ્રત પૂર્ણ કર્યા પછી ખાય છે.

માનવામાં આવે છે કે જે મહિલાઓ વટ સાવિત્રીના વ્રતના તમામ સંસ્કારોનું પાલન કરે છે તેઓ આનંદી અને સંતોષી વૈવાહિક અસ્તિત્વનો લાભ મેળવે છે.

આ વર્ષે વડ સાવિત્રી વ્રત, સોમવાર, ૨૯ જૂન, ૨૦૨૬ના છે. ■

વાનગીનો રસથાળ

ગ્લુટન ફ્રી જુવારના ઢોસા સાથે કારા ચટણી

સામગ્રી - ઢોસા માટે :

- ¼ કપ જુવારનો લોટ
- ૪ કપ પાણી
- ૧ નાનો કાંદો જીણો સમારેલો
- ૨ લીલાં મરચાં જીણાં કાપેલા
- ૨ ચમચા કોથમીર કાપેલી
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- ૭-૮ પાન લીમડો જીણો કાપેલો
- તેલ શેકવા માટે

કારા ચટણી માટે :

- ૨ ચમચી તેલ
- ૧ ચમચો ચણાની દાળ
- ૧ ચમચો અડદની દાળ
- ૭-૮ પાન લીમડો
- ૨-૩ લાલ સૂકા મરચાં
- ૧ કાપેલો કાંદો -
- ૨ કળી લસણ કાપેલું
- ૧ ટામેટું સમારેલું
- ¾ ચમચી રાઈ
- ૧ નાનો ટૂકડો આમલી
- મીઠું સ્વાદાનુસાર

રીત : ઢોસા માટે

એક તપેલીમાં જુવારનો લોટ અને પાણી બંનેને ભેળવી એક રસ કરો. ગાંઠા ન પડવા જોઈએ. એને ૩૦ મિનિટ રેસ્ટ આપો.

પછી એમાં કાપેલો કાંદો, કોથમીર, લીલા મરચાં અને કાપેલા લીમડાના પાન નાંખી - મીઠું નાંખી હલાવો.

ઢોસાની તવીને ગરમ કરવા મૂકો. એ ગરમ થાય એટલે ૧ મોટો ચમચો આ મિશ્રણ નાંખી અને ઢોસાની જેમ ફેલાવો. આજુબાજુ તેલ નાંખો.

એક બાજુ કડક થાય તો થોડી વાર બીજી તરફ ફેરવી ઢોસાને કાઢી લો.

એને ગરમા ગરમ સંભાર અને ચટણી સાથે પીરસો.

તમારી મહેનત જ તમારી સાચી ઓળખ બનાવે છે.

રીત : ચટણી માટે

એક પેનમાં બે ચમચી તેલ લઈ, એમાં ચણાની દાળ અને અડદની દાળને સાંતળો. સાથે લાલ સૂકા મરચાં અને લીમડાના પાનને પણ સાંતળો.

દાળ થોડી લાલ થાય એટલે કાંદા અને લસણ નાંખી સાંતળો. પછી ટામેટા પણ નાંખો - છેલ્લે મીઠું અને નાનો ટૂકડો આમલી નાંખી સાંતળી ગેસ બંધ કરી મિશ્રણને ઠંડુ થવા દો. આ મિશ્રણ ઠંડુ થાય એટલે એને મિક્સીમાં નાખી, થોડું પાણી નાંખી ચટણી વાટી લો.

એક વઘારિયામાં થોડું તેલ નાંખી રાઈ નાંખો. રાઈ તતડે એટલે એક સૂકું લાલ મરચું ને થોડા લીમડાના પાન નાંખી સાંતળો. સાથે અડદની દાળ પણ નાંખો. આ વઘારને વાટેલી ચટણી પર નાખી સર્વ કરો.

આ રીતે જુવારના ઢોસા સાથે કારા ચટણી અને સંભાર પીરસો. ■

કવિતા

હું શું કરું?

આભ વરસે તો હું છત્રી લઈ લઉં
પણ નયન વરસે તો હું શું કરું?

સિંહ ગરજે તો હું ભાગી પણ જાઉં
પણ કોઈનો અહંકાર ગરજે તો હું શું કરું?

પગમાં કાંટો ખૂંચે તો કાઢી લઉં
પણ કોકની વાત મનમાં ખટકે તો હું શું કરું?

પીડા છલકે તો હું ગોળી લઈ લઉં
પણ વેદના છલકે તો હું શું કરું?

રસ્તે દેખાઓ તો સામેથી બોલાવી લઉં
પણ તમે રસ્તો જ જો બદલી નાંખો તો હું શું કરું?

- અજ્ઞાત

ઉખાણાં

૧. એક થાળ મોતીએ ભર્યો, માથા ઉપર ઊંધો ધર્યો,
ગોળ ગોળ થાળ ફરે, મોતી એકેય ન ખરે.

૨. કાળો છે પણ કાગ નહીં, દરમાં પેસે પણ નાગ નહીં,
ઝાડે ચઢે પણ વાનર નહીં, છ પગ છે પણ પતંગિયું નહીં.

૩. હાલે છે પણ જીવ નથી, ચાલે છે પણ પગ નથી,
બેઠક છે પણ બાજોઠ નથી, ખવાય છે પણ ખૂટતો નથી.

૪. લાંબો છે પણ નાગ નહીં, કાળો છે પણ કાગ નહીં,
તેલ ચઢે પણ હનુમાન નહીં, ફૂલ ચઢે પણ મહાદેવ નહીં.

૫. વહેલી સવારે ઊઠે છે, સંધ્યા ટાણે ડૂબે છે,
સૌને ગરમી આપે છે બોલો ભાઈ એ કોણ છે?

૬. રાત પડે ને આવે છે સાથે તારા પણ લાવે છે,
ચાંદની ખિલાવે છે, બોલો એ કોણ છે.

૭. માણસ જેવું રૂપ છે, ઝાડે ઝાડે કૂદે છે,
હૂપ હૂપ કરે છે બોલો ભાઈ એ કોણ છે?

૮. સવાર સાંજ લાંબો થાય, બપોરે તો પગમાં જ ભરાય,
રાત પડે અલોપ થઈ જાય, બોલો ભાઈ એ કોણ છે?

૯. લાલ કિલ્લામાં કાળા સિપાઈ,
લીલી દિવાલમાં ગયા સમાઈ.

૧૦. ટન ટન બસ નાદ કરે, ઘડિયાળ જોઈ સાદ કરે,
સ્કૂલે નિશાળે એ લટકે, રણકે તો બાળકો છટકે.

જવાબો :

૧. આકાશ	૨. મકોડો	૩. હીંચકો	૪. ચોટલો	૫. સૂરજ
૬. ચાંદો	૭. વાંદરો	૮. પડછાયો	૯. કલીંગર	૧૦. ઘંટ

ડિઝાઈનીંગ અને ટાઈપસેટીંગ : **સમીર પારેખ, ક્રિએટીવ પેજ સેટર્સ,** ગોરેગામ, મુંબઈ

સફળતા એ નાની-નાની જીતનો સરવાળો છે.

તસ્વીર બોલે છે જીવન જ્યોત ચેરીટેબલ ડિસ્પેન્સરીની

જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા 'ન નફા-ન નુકશાન'ના ધોરણે 'ચેરીટેબલ ડિસ્પેન્સરી' કાર્યરત છે. જેમાં વિવિધ ડોકટરોની પેનલ દ્વારા અનેક રોગો પર નજીવા દરે સારવાર આપવામાં આવે છે.

Estd.: 1983
P.T.R.E-1726(M)
Jeevan Jyot Cancer Relief & Care Trust

JEEVAN JYOT®
CANCER RELIEF AND TRUST

CANCER RELIEF

CHARITABLE DISPENSARY

COMPASSIONATE CARE FOR A HEALTHIER TOMORROW

2, EVITA EMPRESS
G. D. AMBEKAR MARG,
NEAR RASHTRIYA MILL, MAZDOOR SANGH, PAREL VILLAGE, MUMBAI - 400012.

OUR FACILITIES & TIMINGS

FACILITY	TIME	DAY	CONSULTANT
GENERAL OPD	11:00 am – 1:00 pm 11:00 am – 1:00 pm	Monday / Wednesday / Friday Tuesday & Thursday	Dr. Jainika C. Chheda Dr. Hasumati Chheda
HOMEOPATHY	1:00 pm – 3:00 pm 1:00 pm – 3:00 pm	Wednesday Friday	Dr. Bhakti Rambhia Dr. Mallika N. Kenia
PHYSIOTHERAPY	3:00 pm – 5:00 pm 2:00 pm – 4:00 pm	Wednesday Friday	Dr. Nishi Sanghavi Dr. Khushboo Gadda
DIET & NUTRITION	3:00 pm – 4:00 pm 12:00 pm – 2:00 pm	Tuesday Thursday	Ms. Naina Singhania Ms. Maitri Soni
PSYCHOLOGIST	2:00 pm – 4:00 pm	Tuesday & Thursday	Ms. Nilom Shah
NEW SCALP ACUPUNCTURE	10:00 am – 12:00 pm	Monday to Friday	TCM Rashmin Kenia
SELF LOVE AND HEALING MEDITATION	5:30 pm – 6:00 pm (ONLINE)	Monday & Tuesday	Ms. Falguni Manek

SPECIALIST CONSULTANTS

Gynecologist	Dr. Neeta Rambhia
ENT Surgeon	Dr. Nirav Chheda
Chest Physician	Dr. Prachi Shah
Psychiatrist	Dr. Sagar Bhalke
Speech Therapist	Ms. Disha Chheda
Dental Surgeon	Dr. Nirav Gada
Pain Management Physician	Dr. Vaibhav Vira

OUR FACILITIES

THIS TEST ARE DONE FROM OUTSIDE AT CONCESSION RATE

X-RAY, CT SCAN, MRI, PET-SCAN, 2D ECHO, ECG, USG, EXPENSIVE BLOOD TESTS

FOR APPOINTMENT CALL

DR. HASUMATI CHHEDA
98203 444522

MR. HARAKCHAND SAVLA
9869064000

A CANCER FREE SOCIETY
Your Health, Our Priority

COMPASSION • CARE • CURE
Together, we can make a difference.

OUR FACILITIES :- THIS TEST ARE DONE FROM OUTSIDE AT CONCESSION RATE

X-RAY, CT SCAN, MRI, PET-SCAN, 2 D ECO, ECG, USG, EXPENSIVE BLOOD TESTS

CONTACT PERSON : **PARUL GADA - 98330 21505**

RNI. MAHGUJ/2008/39251 Post Reg. MCE/163/2024-26.
Licence to Post Without Prepayment No. MR/TECH/WPP-185/EAST/2024-26.
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, Mumbai- 400 001
Published and Posting on 15th of every month.

To,

તસ્વીર બોલે છે આર્થિક સહાયની

દિલેર દાનવીર દાતાઓના સહયોગ વડે જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા
ગરીબ નિરાધાર દર્દીઓને સારવાર અર્થે આર્થિક સહાય આપવામાં આવે છે.

Printed, Published, Edited & Owned by - **Mr. H. K. Savla,** Published from **Jeevan Jyot Cancer Relief & Care Trust,** 3/9, Kondaji Chawl, Jerbai Wadia Road, Near Tata Hospital, Parel, Mumbai - 400 012. & Printed at **P. H. Printer,** 18-P, D. L. Jain Compound, Opp. Voltas Ltd., 64, Dr. B. A. Road, Chinchpokli (E), Mumbai 400 012 ***Editor*** : **H. K. Savla**